

Eines Tages aber, als der Jüngere frisches Gras und Milch bringen wollte, sah er den Löwen mit einem großen Brocken Fleisch vor sich. Mit Entsetzen schrie er: „Warum hast du Fleisch vor dir liegen? Du bist doch Vegetarier? Ich wusste nicht dass du Fleisch isst. Du bist eine liebende und charismatische Person, du kannst kein Fleischbesser sein. Wie kannst du so etwas Schreckliches essen! Ich bin Vegetarier! Ich kann das nicht verdauen!“



Dieses Mal nahm sich der große Löwe nicht die Zeit, um Erklärungen abzugeben. Er packte den Junglöwen einfach am Nacken, nahm das Fleisch und drückte es in sein Maul. Sobald das Fleisch mit der Zunge in Kontakt kam, schmeckte der Junge das Blut und etwas Unvorhergesehenes geschah in ihm.



Der Junglöwe verstand nicht, was vor sich ging. Zum allerersten Mal schmeckte er Fleisch und er wurde von einem intensiven Gefühl übermannt, ein Gefühl, wie es beim ersten Satori geschieht. Es ist ein Gefühl von Glückseligkeit. Wenn du es erfährst, wirst du es verstehen!

Als der Junglöwe das Fleisch kostete, brüllte er plötzlich wie ein Löwe! Er brüllte, um seiner wahren Natur Ausdruck zu verleihen. Der alte Löwe schaute geradewegs in die Augen des Jungen und sagte: „Tat Tvam Asi – du bist das“. Die Initiation geschah. Der Ziegenlöwe wurde zu einem Löwen. Das war alles. Der Löwe, der dachte, er wäre eine Ziege, wurde zum Löwen.

Du bist ein Löwe, keine Ziege!

Verstehe, du bist nichts von alledem, mit dem du dich identifizierst!

Du bist der Ziege ziemlich ähnlich. Ja, du bist die Ziege. Sieh mich an und verstehe. Auch ich dachte, ich sei eine Ziege, aber schau, wie ich zu einem Löwen wurde. Wirf einen genauen Blick auf mein Leben. Dann wirst du verstehen, wie verrückt es ist, sich als Ziege zu betrachten und du wirst ganz von alleine zu einem Löwen!

Das meint Krishna, wenn er sagt: „Wenn du mein Leben verstehst, wirst du befreit sein. Das Leben eines befreiten Menschen befreit dich, denn es zeigt dir genau, wo du jetzt stehst. Der befreite Mensch war auch einmal unwissend und befand sich dort, wo du jetzt stehst. Das wird dir den notwendigen Mut geben, um rohes Fleisch zu essen, um deine innewohnende Natur, die Glückseligkeit ist, zu kosten und um zu brüllen, statt zu meckern. Wenn diese Erfahrung geschieht, dann wirst du nicht mehr meckern, sondern brüllen.

Wie lange benötigte der Junglöwe, um zu verstehen, dass er ein Löwe war. Kaum eine Sekunde! In dem Moment, in dem das Fleisch und das Blut seinen Gaumen berührten, begann er zu brüllen. Aber vergiss nicht, wie lange es brauchte bis das Fleisch in das Maul des Löwen gesteckt werden konnte!

Es benötigt Zeit, bis die Höhle des Meisters betreten werden kann. Die Beziehung, die Verbindung muss sich vorher entwickeln. Deshalb benötigt der Vorgang etwas Zeit. Der Aufbau des Vertrauens, das für diese Erfahrung notwendig ist, benötigt Zeit.

Die Bedeutung des Meisters

Der moderne Verstand tut sich besonders schwer, die Notwendigkeit eines Meisters zu verstehen.

Der Meister ist jemand, der dir eine Kostprobe der Realität geben kann, der dir zeigen kann, wer du wirklich bist. Er ist nicht nur hier, um zu lehren, sondern er ist hier, um aufzuwecken.

Der Meister ist die einzige heilige Schrift, die lebendig ist.

Sich Gott zu unterwerfen ist ein schwieriges Unterfangen. Denn du weißt nicht, wo und wer Gott ist. Gott ist nur ein Konzept für dich. Der Meister aber ist eins mit dem Ganzen. Er hat das Höchste erreicht. Für ihn ist Gott Wirklichkeit. Er lebt mit der Existenz oder wie immer du es nennen willst. Ausserdem kannst du den Meister sehen und anfassen. Er kann für dich zur Brücke werden, um Gott zu erreichen.

Durch ihn kannst du den Quantensprung in die Arme Gottes machen.

Das einzige Ding, das dich von deiner wahren Natur, dem Glück oder Gott trennt, ist dein Ego. Der Prozess, bei dem du zu einem Schüler wirst, geht mit der Entsagung deines Egos einher. Das Ego lässt sich nur sehr schwer abschütteln. Vom Ego abzulassen ist gleichbedeutend mit dem Verlust deiner soliden Identität, die du all die Jahre mit dir herumgetragen hast, da du dachtest, dass sie für dein Überleben unentbehrlich sei. Das Ego aufzugeben, erscheint als eine Form von Tod, in Wahrheit aber ist dein Ego die Mauer, die dich vom wahren Leben trennt!

Das Ego aufzugeben ist nur in einer Beziehung möglich, die von tiefem Vertrauen, von Liebe und Verehrung für den Meister geprägt ist. Du wirst immer mutiger und schließlich riskierst du es, das Ding fallen zu lassen, an dem du dich das ganze Leben lang festgeklammert hast – deinem Ego. Du lässt dein Ego nur dann los, wenn du dir sicher bist, dass du in das Netz der vom Meister verkörperten unendlichen Liebe der Existenz fällst.

Im jetzigen Zustand sind die meisten Erfahrungen, die du deinem Sein hinzufügst, aus Angst und Begierde geboren. Stattdessen kannst du deinem Sein mit jeder Erfahrung mehr Kraft und Gewahrsein hinzufügen. Das ist die Wahrnehmungsverschiebung, die psychologische Revolution, die der Meister in dir bewirkt und in deine vollständige Transformation einmündet.

Vom Meister lernen

Du fragst dich vielleicht: „Wozu brauche ich einen Meister? Ich kann direkt vom Leben lernen.“

Vom Meister zu lernen ist eine sehr süße und freudige Erfahrung. Der Meister nimmt dich in seinen Schoss und gibt dir eine Anästhesie in Form seiner Liebe, bevor er mit der Operation am Tumor deines Egos beginnt. Da er dich mit seiner Liebe überschüttet, wirst du bei der bevorstehenden Transformation kaum Schmerzen verspüren. Die wenigen Schmerzen kannst du mit Freude und Gewahrsein in Gegenwart des Meisters leicht ertragen.

Der Meister ist intensives Leben. Er lehrt dich nicht nur, er sorgt auch dafür, dass du voller Freude durch die ganze Transformation gehst.

Eine kleine Geschichte:

Ein Vater sagte zu seinem Sohn, er solle einen großen Stein bewegen. Der Junge gab sein Bestes, aber es gelang ihm nicht, den Stein auch nur einen Zentimeter zu bewegen. Schließlich gab er vollkommen erschöpft auf. Der Vater sagte: „Du hast dein Potential noch nicht ganz ausgeschöpft. Nimm alle Kraft zu Hilfe, die dir zur Verfügung steht!“

Der Sohn war vollkommen erschöpft und antwortete zornig: „Was sagst du da? Du sagst, dass ich mein Potential nicht vollkommen ausgeschöpft habe. Ich bin total fertig, siehst du das nicht?“

Der Vater antwortete: „Du hättest mich fragen können. Ich bin auch ein Teil deines Potentials!“

Genau so kannst du auch von der Gegenwart des Meisters Gebrauch machen. Du kannst mich fragen. Du kannst die Hilfe des Meisters in Anspruch nehmen, aber du hast nie daran gedacht. Du hast den Meister nie als dein Potential angesehen. So viel Kraft steht dir zur Verfügung. Du kannst so viel haben, aber du fragst niemals und benützt sie nicht!

Das Leben selbst kann dein Meister sein. Aber wir wissen nicht, was wir lernen sollen und von wem. Dattatreya*, ein großer Meister sagte: „Ich hatte nie einen Meister, denn das Leben selbst war mein Meister. Von den Vogeljägern lernte ich wie man sich konzentriert, von den Ameisen lernte ich, wie man Geld für die Zukunft spart!“

Das Leben kann dein Meister werden, wenn du die richtigen Dinge lernst. Aber meistens lernst du die falschen Dinge.

Eine kleine Geschichte:

König Harishchandra war bekannt wegen seiner Aufrichtigkeit. Die Geschichte von Harishchandra besagt, dass er für die Wahrheit lebte und dass er einmal sogar seine Frau und Kinder verkaufte, um der Wahrheit treu zu bleiben.*

In einem Dorf erzählte ein Prediger die Geschichte von König Harishchandra. Nachdem er fertig war, fragte er einen Mann, was er aus dieser Geschichte gelernt hätte. Der Mann antwortete: „Ich habe daraus gelernt, dass es, egal was im Leben passiert, am besten ist, immer die Wahrheit zu sagen.“ Zufrieden wandte sich der Prediger einem anderen Mann zu, den er ebenfalls fragte, was er aus der Geschichte gelernt hätte.

Dieser sagte: „Ich habe eine andere wichtige Lektion gelernt. Man kann im Notfall auch seine Frau verkaufen, es ist nichts Falsches dabei!“

Von derselben Geschichte kann man ganz unterschiedliche Dinge lernen!

Du verfügst nicht über die Intelligenz, immer die richtigen Dinge vom Leben zu lernen. Deshalb erscheint der Meister in deinem Leben. Er kann dir den Weg zeigen, denn er ist ihn selbst gegangen und war erfolgreich.

Tumore können durch Medikamente geheilt werden, aber bis zur Heilung kann es viele Jahre dauern. Der Meister entfernt den Tumor im Nu und der Schmerz, den du dabei verspürst, ist nichts gegen den Schmerz, den du verspürst, wenn du mit dem Tumor weiterlebst. Der Schmerz, den du mit dem Meister verspürst, ist nicht der Rede wert. Aber mit dem Tumor zu leben ist schwierig und auch gefährlich. Das ist der Grund, warum es besser ist zu einem Meister zu gehen.

Das Leben ist zu mysteriös und tiefgründig, als dass es sich mit unseren Wünschen einfangen ließe. Unsere Wünsche mögen groß und wichtig erscheinen und ihre Erfüllung kann unser gesamtes Leben in Anspruch nehmen. Da unsere Sicht auf das Leben sehr begrenzt ist, räumen wir unbedeutenden Dingen einen hohen Stellenwert ein. Gleichzeitig gibt es so viele sinnvolle und wichtige Dinge, die nur darauf warten von uns entdeckt zu werden. Das Problem liegt jedoch darin, dass wir uns gar nicht vorstellen können, wie diese Dinge aussehen, da wir sie noch nie gesehen haben.

Das ist der Punkt, bei dem der Meister ins Spiel kommt. Er hat das Leben in seiner Fülle gesehen. Er sieht Dinge, die du dir nicht einmal vorstellen, geschweige denn wünschen kannst. Er ist bereit, dir zu helfen, damit auch du die Erfüllung in deinem Leben erfahren kannst.

Alles was du brauchst, ist Vertrauen, um ihm zu folgen. Nach und nach wächst dein Vertrauen, dass er dich zur Wahrheit führt. Du trittst in einen positiven Kreislauf ein. Mehr Zuversicht führt zu mehr Erfahrungen, welche wiederum zu mehr Vertrauen führen.

Der Meister drängt dir nichts auf. Er nimmt einfach weg, was nicht notwendig ist und dir nur aufgezwungen wurde. So wirst du neu und frisch. Du wirst zu einer sauberen, leeren Leinwand, auf der du dein einzigartiges Bild malen kannst. Du kannst dein eigenes Lied komponieren und du kannst deinen eigenen Tanz tanzen. Der Meister öffnet dir die Tür zu der süßesten Erfahrung im Leben, der Erfahrung deiner Einzigartigkeit.

Verstehe den Unterschied zwischen Technik und Prozess. Eine Technik kann wiederholt werden und der Effekt wird immer derselbe sein. Bei einem Prozess kannst du nicht jedesmal denselben Effekt haben und du kannst ihn auch nicht selbst auslösen.

Die Technik, zusammen mit dem Meister geübt, ist ein Prozess. Ein Prozess ohne den Meister wird zu einer Technik.

Dattatreya – Inkarnation der Hindudreifaltigkeit (Brahma, Vishnu und Shiva) in einer Person.

Harishchandra – Legendärer indischer Herrscher, der dafür berühmt ist, unbedingt sein Wort zu halten.

Die ewige Beziehung

Was ist eine Beziehung?

Eine Beziehung kann in dir Dimensionen zum Vorschein bringen, von denen du gar nicht wusstest, dass es sie überhaupt gibt. Sie erbringt den Beweis, dass auch du in der Lage bist, jemanden zu lieben und dass du dich bis zu einem gewissen Grad für andere opfern kannst.

Wir werden als vollständige Wesen geboren. Aber viele unserer Dimensionen kennen wir nicht. Und wenn wir etwas in uns nicht kennen, kann es auch die äußere Welt nicht sehen. Beziehungen haben die Kraft, schlafende Dimensionen zu erwecken, sie erfahrbar zu machen und sie der äußeren Welt zu zeigen.

Beziehungen erwecken die unbekannt Dimensionen in dir.

Jegliche Art von Beziehung, sei es mit einem Menschen oder mit einem Objekt, kann dich zu deiner ultimativen Beziehung führen, die Beziehung mit deinem Meister. Wenn du dich verliebst, sei es in einen Mann, in eine Frau, in eine Gottheit oder den Guru, entdeckst du neue Dimensionen in dir, von denen du nicht einmal wusstest, dass sie existieren. Erblüht die Liebe in dir, wirst du verantwortlicher und du erfährst die echte Würze des Lebens.

Die Beziehung mit dem Meister, der eins mit der Existenz ist, ist tiefer als jede andere Beziehung. Es ist eine Verbindung auf der Seins-Ebene.

Alle anderen Beziehungen erzeugen in der Regel Gebundenheit. Die Beziehung mit dem Meister hat jedoch die Kraft, dich zur Freiheit und schließlich zum ewigen Glück zu führen. Auch wenn du versuchst, Gebundenheit in diese Beziehung hinein zu bringen, wird sie dennoch zu ewigem Glück führen! Die Gebundenheit hat in dieser Beziehung keine Chance.

Die Form des Meisters ist die Brücke zwischen dem Höchsten und dir. Da die Form eine Verkörperung des Höchsten ist, beinhaltet sie beide Dimensionen, Mensch und Gott. Wenn du dich nicht nur mit der Form auseinandersetzt, sondern auch mit dem, für was die Form steht, erreichst du die höchste Wissensstufe.

Der Meister ist alle Formen und keine Form zugleich. Er widersetzt sich dagegen, in einen Rahmen eingeordnet zu werden, in einen Stein verwandelt zu werden oder als Bild verehrt zu werden. Der Meister befindet sich jenseits von Formen, jenseits aller Dimensionen. Er hat unendliche Dimensionen.

Ob es sich um deine Mutter oder deinen Liebhaber handelt, sie fallen in ein bestimmtes Muster und es ist bequem, mit ihnen umzugehen. Es ist einfach, Geschäfte mit ihnen zu machen. Aber der Meister ist nicht an Geschäften interessiert. Er will, dass du verwirrt wirst, damit du nach innen schaust und erleuchtet wirst. Er will dass du stirbst, damit du aufwachst.

Komm zum Meister mit deiner Ignoranz. Er wird dir den Weg zeigen. Zögere nicht mit Liebe in seine Arme zu fallen. Du wirst mit ihm zur Glückseligkeit aufsteigen.

Der Meister kommuniziert auf vielfältige Weise und auf verschiedenen Ebenen mit uns. Seine Beziehung ist mit jedem, der das Glück hat, in seinen Wirkungskreis einzutreten, einzigartig und jede Beziehung hat ihre eigene Schönheit und Intensität, auf welcher Ebene sie sich auch befindet.

Jeder, der sich auf der Suche nach der Wahrheit begibt, geht auf einem einzigartigen Pfad mit dem Meister, der ihn aus der Dunkelheit der Ignoranz in das Licht des Wissens führt. Es ist eine delikate Liebesbeziehung, eine Verschmelzung zweier Wesen in tiefstem Vertrauen, bei der die Flamme vom Sein des Meisters direkt zum Sein des Schülers überspringt. Der Funke des Gewahrseins wird auf diese Weise entzündet.

Unterschiedliche Beziehungen decken verschiedene Dimensionen in dir auf. Ein Geliebter erweckt das Gefühl der Liebe in dir. Freunde erwecken das Gefühl der Freundschaft in dir. Deine Kinder erwecken die Dimension der Mutterliebe in dir. Deine Eltern und Großeltern erwecken die Dimension der Kindesliebe in dir. Aber nur der Meister ist imstande, alle Dimensionen gleichzeitig in dir zu erwecken. Der Meister ist derjenige, der die unbekannte Dimension der Erleuchtung in dir erweckt. Du kannst dir nicht vorstellen, welche Transformation die Meister-Schüler-Beziehung in dir erzeugt. Der Meister enthüllt sich selbst in verschiedenen Dimensionen und lässt dich diese transzendieren. Er lässt dich durch die Vereinigung mit ihm das Höchste erfahren.

Gott und der Meister

Der Dichter und Mystiker Kabir* drückt es sehr schön aus: „Meister und Gott, beide erscheinen vor mir. Vor wem soll ich mich niederwerfen?

Ich verbeuge mich vor dem Meister, denn er hat mich mit Gott bekannt gemacht.“

Bei einer Diskussion mit seinen Schülern bezeichnete Vivekananda seinen Meister Ramakrishna Paramahansa* als Gott. Ein Schüler wandte ein: „Dies ist sicherlich eine extreme Ausdrucksweise. Ich bin damit einverstanden, dass der Meister erleuchtet ist, aber wie kann er Gott sein?“*

Vivekananda fragte ihn: „Was weißt du über Gott?“ Der Schüler antwortete: „Oh, Gott ist allmächtig, allwissend und allgegenwärtig.“

Vivekananda fragte: „Was meinst du mit allgegenwärtig?“ Der Schüler sagte: „Gott ist überall.“ Vivekananda sagte: „Gewiss müsstest du dann in der Lage sein, ihn zu sehen.“ Der Schüler war verwirrt und wusste nicht mehr, was er antworten sollte.

Vivekananda fuhr fort: „Gott ist für dich nur ein Konzept, das du nicht sehen kannst, ein Gedankenkonstrukt, das du weder kennen noch begreifen kannst. Der Meister aber ist Gott zum anfassen.“

Jemand hat mich gefragt, was der Unterschied zwischen Meister und Gott sei.

Ich fragte ihn: „Was weißt du schon von Gott? Dein Wissen besteht nur aus Worten und Konzepten. Du hast keine Ahnung, wovon du redest, wenn du das Wort Gott in den Mund nimmst. Gott ist nur eine Idee

für dich. Du stellst dir Gott als höchste Energie oder universales Bewusstsein oder sonst was vor. Das sind alles nur Worte, die sich auf etwas beziehen von dem du überhaupt keine Ahnung hast.“

Im Brahmanda Purana* steht:

Der Meister ist Shiva ohne seine drei Augen
Vishnu ohne seine vier Arme
Brahma ohne seine vier Köpfe
Er ist Parama Shiva* selbst in menschlicher Form

Der Meister ist echt, ein reiner Ausdruck der höchsten kosmischen Energie. Er ist hier und jetzt. Er ist in der Gegenwart, ja er ist die Gegenwart. Er ist die Brücke zwischen dir und deinem Konzept von Gott. In diesem Sinne übertrifft er Gott.

Die Leute fragen mich: „Bist du Gott?“ Ich antworte ihnen: „Du weißt nicht, wer oder was Gott ist. Wie kannst du mich dann fragen ob ich Gott bin?“ Gott kann nicht definiert werden. Er kann nur erfahren werden.

Ich bin nicht hier um zu beweisen, dass ich Gott bin. Ich bin hier um zu beweisen, dass du Gott bist. Ich bin nicht hier, um meine Göttlichkeit zu beweisen. Ich bin hier um deine Göttlichkeit zu beweisen.

Der Meister gleicht einem Flächenbrand, der an einer Seite des Flusses wütet. Der Schüler befindet sich auf der anderen Seite des Flusses. Der Fluss heißt Samsara, der Fluss von Geburt und Wiedergeburt. Wird über den Fluss eine Brücke errichtet, dann kann das Feuer des Meisters über die Brücke gelangen und den Schüler erreichen. Es spielt keine Rolle, ob die Brücke aus Holz oder Beton gemacht ist, es kommt nur darauf an, dass das Feuer den Fluss überqueren und den Schüler erreichen kann. Auf dieselbe Weise, egal was für eine Beziehung du zum Meister hast, gehe vollkommen in dieser Beziehung auf.

Wenn du dich in ihr auflöst, wird diese Beziehung deine Gefühle erfüllen und dich zum höchsten Zustand des ewigen Glücks führen. Wenn du diese Wahrheit wirklich verstehst und sie mit Entschlossenheit praktizierst, indem du dir sagst: „Ich will mich auf das Gefühl konzentrieren und mich in der Meister-Schüler-Beziehung auflösen“, wird es dich zu diesem Zustand führen. Denke nicht, dass du nicht weißt, wie man sich in diesem Zustand auflöst. Die Entschlossenheit dazu genügt. Es wird automatisch in dir passieren. Jedes Hindernis zwischen Meister und Schüler wird sich auflösen, wenn man seine ganze Aufmerksamkeit auf diese Auflösung richtet.

Kabir – In Varanasi am Ganges als Weber lebender, Mystiker und Sänger

Vivekananda – Schüler und Nachfolger von Ramakrishna Paramahansa

Brahmanda Purana – Eine Sammlung von 12000 Versen, die allgemein als die 18. und letzte der Puranas bezeichnet wird. Diese Purana erzählt von der Erschaffung des Universums durch Brahma.

Fünf Wege der Interaktion mit dem Meister

Man kann fünf verschiedene Haltungen unterscheiden, um mit dem Meister in Beziehung zu treten. Jede dieser Haltungen ist ein Weg, der dich näher zu dir selbst führt.

Die erste Haltung besteht darin, den Meister als sein Kind zu betrachten. Ein Beispiel dieser Haltung ist die Beziehung zwischen Krishna und Yashoda, seiner Pflegemutter.

Die nächste gleicht der Haltung eines Kindes zu seiner Mutter. Diese wird Matru Bhava genannt. Ramakrishna näherte sich der Göttin Kali auf diese Weise. Der Meister wird hier als Mutter verehrt.

Die dritte Haltung ist die eines Freundes; du betrachtest den Meister als deinen Freund. Dies wird Sakha Bhava genannt. Kuchela* und Arjuna begegneten Krishna mit einer freundschaftlichen Haltung.

Dann gibt es die Haltung des Dieners gegenüber seinem Herrn. Diese wird Dasa Bhava genannt. Der Schüler versteht sich dabei als treuer Diener seines Meisters. In dem berühmten indischen Epos Ramayana ist die Beziehung zwischen dem Affengott Hanuman* und Rama von dieser Haltung geprägt.

Die höchste aller Haltungen ist die Haltung des Geliebten. Sie wird Madhura Bhava genannt. Dies war die Einstellung von Radha, der Milchmädchengeliebten von Krishna. Ich möchte klar zum Ausdruck bringen, dass die Haltung eines Liebenden nicht das Geringste damit zu tun hat, ob man männlich oder weiblich ist. Die Einstellung des Geliebten hat nichts mit dem Körper tun. Sie ist jenseits des Körpers. Sie hat ihren Ursprung im Sein.

Falls der Meister männlich ist und du auch, dann bedeutet das nicht, dass Madhura Bhava nicht geschehen kann. Madhura Bhava ist hat überhaupt nichts mit dem Geschlecht zu tun. Es befindet sich jenseits vom Geschlechtsbewusstsein. Es ist ein Gefühl von tiefer Verbundenheit.

Das letzte ist Maha Bhava. Es ist alle fünf Bhavas zusammengenommen und noch etwas mehr! Das ist es, was die Meister- Schüler-Beziehung ausmacht. Manchmal hast du das Gefühl, dass der Meister dein Sohn ist. Zu anderen Zeiten behandelst du ihn wie eine Mutter. Manchmal du fühlst du, dass er dein Herr ist. Dann nimmst du ihn wieder mehr als Freund wahr oder als Geliebten, der dich tröstet. Die Beziehung mit dem Meister ist alle diese Beziehungen zusammengenommen und noch etwas mehr.

Du kannst dich dem Meister mit einer dieser fünf Haltungen oder Bhavas oder mit allen gleichzeitig nähern.

Kuchela – Krishnas Freund im Kindesalter . Die beiden sind ein Beispiel für eine Meister – Schüler Beziehung

Verschiedene Phasen der Meister-Schüler-Beziehung

Die Beziehung zwischen Meister und Schüler geht durch verschiedene Stadien. Zu Beginn spielt sich die Beziehung auf rein intellektueller Ebene ab und sie ist vorwiegend von Zweifeln gekennzeichnet. Es kommen zahlreiche Zweifel hoch. Du denkst: „Hm, er ist kaum dreißig Jahre alt. Wie kann er in diesem Alter schon ein Meister sein? Er scheint weder eine gute Ausbildung genossen haben noch sonstige Qualifikationen zu besitzen. Wie kommt es, dass ihm tausende von Menschen zuhören?“ Du hast deine Zweifel, du bist zynisch. In der Zone des reinen Intellektes kann sich die Beziehung nicht vertiefen.

Dann gehst du einen Schritt weiter, vom Intellekt zur Intelligenz. Du lässt die Negativität des Zweifels hinter dir und sagst dir: „Warum nicht ein Programm besuchen und schauen was er wirklich drauf hat?“ Anstatt beim „Was kann er tun?“ zu bleiben, gehst du weiter zu „Vielleicht steckt doch etwas dahinter, ich bin offen und möchte es sehen.“ Der Intellekt wird zunehmend durch Intelligenz ersetzt.

In der nächsten Phase der Beziehung machst noch einen Schritt weiter und zwar von der Intelligenz hin zu einer Mischung aus Intelligenz und Gefühl. Es ist ein Mix aus sechzig Prozent Intelligenz und vierzig Prozent Emotion. Du fühlst, dass der Meister ein guter Freund ist. Du denkst: „Er kann mir da und dort ein wenig helfen und mich aus schwierigen Situationen führen. Er muss mich nicht über alles belehren, da ich selbst eine Vorstellung habe, wie mein Leben sein sollte, aber bei einigen Entscheidungen kann ich seinen Ratschlag einholen.“ Du betrachtest den Meister als Freund. Dieses freundschaftliche Verhältnis wird als Sakha Bhava bezeichnet.

Man benutzt den Meister quasi als Gehstock. Einen Stock benötigt man, wenn es steil bergauf oder bergab geht. Wenn du zeitweilig ernsthafte Probleme hast, wenn du dich in einer depressiven Phase befindest und wenn dir auch die Worte des Meisters nicht mehr helfen können, dann fragst du ihn: „Deine Lehren sind großartig, doch im jetzigen Zustand bin ich nicht in der Lage, sie zu befolgen. Was soll ich tun?“ Dann unterstützt er dich mental und psychologisch und du realisierst, dass der Stock vielleicht doch nicht ausreicht. Dir wird klar, dass du mehr Unterstützung benötigst. Dann ergreifst du seine Hand und mit seiner Hilfe beginnst du wieder zu gehen. Wenn du seine Hand hältst, steigt auch die Dankbarkeit ihm gegenüber.

Wenn du nur den Stock hast, dann ist es eine freundliche Haltung, eine intelligente Emotion. Wenn du seine Hand hältst, wirst du von ihm emporgehoben und das Gefühl übersteigt nun die Intelligenz. In dieser Phase bewegst du dich von der reinen Intelligenz zur Intelligenz mit Emotion im Verhältnis sechzig zu vierzig. Bei dieser Haltung betrachtet man den Meister als seinen Vater oder seine Mutter.

Zuerst sah man ihn als Freund, aber jetzt ist er wie Vater oder Mutter. Langsam, ganz langsam vertieft sich die Beziehung. Du gewöhnst dich an ihn und denkst: „Er ist nicht bloß ein Freund, er ist nicht bloß jemand, der Ratschläge und Ideen gibt. Er holt mich auch aus dem Wirrwarr meiner Probleme heraus.“

Langsam, ganz langsam, indem er dir immer wieder, wider Erwarten hilft, steigert sich das Gefühl ihm gegenüber zu purer Emotion. Dein Herz ist nun gänzlich von ihm erfüllt. Du kannst ihn nicht mehr vergessen. Das ist der Moment, in dem du das Bedürfnis hast, dich wie ein Diener vor ihm zu verbeugen, nicht in Scham, sondern in verehrender Demut und Dankbarkeit. Du bist dankbar, dass du jemanden gefunden hast, bei dem du all deine Probleme abladen kannst. So fühlte Hanuman seinem Meister Rama gegenüber im indischen Epos Ramayana. Er verehrte Rama wie einen Gott. Diese Art von Beziehung ist von tiefen Gefühlen gekennzeichnet. Es ist eine Mischung von sechzig Prozent Emotion und vierzig Prozent Intelligenz.

Nach und nach werden deine Gefühle tiefer. Du willst für den Meister sorgen und ihn beschützen. Anstatt Aufmerksamkeit von ihm zu verlangen und von ihm Hilfe anzunehmen, willst du ihn nun unterstützen, lieben und ihm dienen. Du nimmst die Haltung einer fürsorglichen Mutter an. Es ist dies ein Zustand reiner Emotion. Für eine Mutter ist das Wohlergehen ihres Kindes die oberste Priorität.

In diesen vier Phasen von Intelligenz, Intelligenz-Emotion, Emotion-Intelligenz und purer Emotion, ist dein Leben eigenständig und unabhängig vom Leben des Meisters. Du nimmst einfach Hilfe von ihm an, um dein Leben besser in den Griff zu bekommen und um dein Leben zu bereichern, das ist alles.

Reift die emotionale Haltung weiter, dann beginnst du zu fühlen, dass dein Leben nicht länger von seinem getrennt ist. Dann bewegst du dich von der emotionalen Ebene zur Seins-Ebene. Du möchtest dich aufopfern, um für ihn zu sorgen und ihm dein Leben widmen. Auf der Seins-Ebene gibt es eine Verschmelzung, die noch stärker ist, als die emotionale Verbindung zwischen Mutter und Kind. Es ist eine Verbindung in tiefer Liebe, ohne jegliches Geschlechtsbewusstsein. Dies wird Madhura Bhava genannt. Es ist eine Mischung von Gefühl und Sein.

Wenn Madhura Bhava zunimmt, erkennst du plötzlich, dass er und du nicht getrennt seid. Ihr seid nicht zwei unterschiedliche Wesen. Du und er ist ein und derselbe. Du erfährst Maha Bhava – du erfährst dich selbst als der Meister. Du erfährst das höchste - Tat Tvam Asi – du bist DAS.

Es beginnt mit Intellekt, dann kommt die Intelligenz, dann sechzig Prozent Intelligenz und vierzig Prozent Emotion, dann sechzig Prozent Emotion und vierzig Prozent Intelligenz, dann hundert Prozent Emotion, dann sechzig Prozent Emotion und vierzig Prozent Sein, dann hundert Prozent Sein.

Auf diese Weise erlebst du, wie sich die Meister-Schüler Beziehung nach und nach vertieft. Aber zu jeder Zeit kann jeder dieser Beziehungsaspekte der vorrangige sein.

Alle Schüler wachsen gemeinsam in ihrer Energie, aber die Beziehung jedes einzelnen Schülers mit dem Meister ist einzigartig. Das ist das Wunderbare! Sei es Dasa Bahva, das Meister-Diener-Verhältnis, wie zwischen Rama und Hanuman, oder Vatsalya Bhava, die Mutterliebe, wie zwischen Yashoda und Krishna oder Sakha Bhava, wie bei der Freundschaft zwischen Krishna und Arjuna oder Matru Bhava, der Kindesliebe für die Mutter, wie zwischen Ramakrishna und Mutter Kali oder Madhura Bhava, die Liebe des Geliebten wie zwischen Rhada und Krishna - jeder Aspekt ist einzigartig in der Beziehung zwischen Schüler und Meister. Jeder Schüler schreitet auf seiner Suche nach der Verwirklichung mit dem Meister auf seinem individuellen Weg voran.

Wie soll man sich dem Meister gegenüber geben? Sei offen!

Wenn du mit dem Meister zusammen bist, sei völlig offen. Sei nicht festgefahren. Das Leben ist viel mehr als nur Logik. Lass deine Logik hinter dir und sei komplett offen und gewahr.

Da der Meister eine derart intensive, lebendige Energie verkörpert, wirst du in seiner Nähe notgedrungen eine Transformation erleben, wenn du offen bist und dich gehen lässt. Du wirst zu einem neuen Wesen, zu einer neuen Energie. Du wirst zu einem neuen Bewusstsein.

Ich kann es mit einem Satz ausdrücken: Du wirst neu sein! Du wirst „neu“ und „klar“ sein – du wirst „nuklear“ sein!

Du wirst dich leicht fühlen, da die Last deiner ‚Tumore‘ von dir abgefallen ist. Du hast sie mit dir herumgeschleppt, obwohl sie nicht zu dir gehört haben und dich nur gestört haben. Eine Störung kann niemals als ein Teil von dir geplant worden sein. Sei einfach offen, damit der Meisterchirurg die Tumore entfernen kann, die du seit vielen Leben mit dir herumträgst.

Wenn du mit dem Meister bist, sei total. Es geht nicht darum, ob du mit dem Meister übereinstimmst oder nicht. Du musst Zustimmung und Ablehnung transzendieren. Wenn du die Sonne aufgehen siehst, kannst du dann sagen, dass du dafür oder dagegen bist? Nein! Sie ist da, das ist alles. Ebenso ist der Meister da, das ist alles. Wenn du erst einmal dieses Gefühl verinnerlichst, muss von dir aus nichts mehr getan werden – du hast dann dem Meister die Erlaubnis gegeben, dass er dich dir selbst enthüllen kann.

Ein Schüler zu sein, bedeutet, sich dem Meister ohne Furcht vollständig zu öffnen und sich nicht zu verstecken. Es bedeutet vollkommen authentisch zu sein.

Dann kann der Meister sein Werk beginnen. Er zwingt dich in Bereiche, von denen du niemals gedacht hast, dass du sie meistern könntest. Er inspiriert dich. In schwierigen Situationen, in denen du dich sonst geängstigt hättest, macht er dir Mut. Er weitet deine Grenzen aus bis du letztlich erkennst, dass es keine Grenzen gibt. Dann wirst auch du sein wie er. Auch du wirst zu einem vollkommen freien, alle Begrenzungen überschreitenden Paramahansa!

Sich dem Meister und der Existenz gegenüber total zu öffnen, ist alles, was man tun muss.

Eine kleine Geschichte:

Ein Meister und sein Schüler gingen am Ufer des Ganges spazieren, als der Schüler plötzlich sein Gleichgewicht verlor und ins Wasser fiel. Der Schüler schrie: „Hilf mir! Hilf mir! Gott hilf mir! Meister hilf mir!“

Der Meister sagte: „Dummkopf! Steh auf. Rette dich selbst.“ Der Schüler schrie zurück: „Lehre mich deine Philosophie später, rette mich zuerst, mein Leben ist in Gefahr!“

Der Meister rührte sich nicht und wiederholte: „Dummkopf, rette dich selbst und steh auf.“ Der Schüler klagte: „Ich dachte, du bist mein Meister, rette mich, rette mich!“ Nun schrie der Meister in einem lautem Ton: „Idiot, steh auf!“

Der Schüler bekam Angst und stand auf. Jetzt bemerkte er, dass ihm das Wasser nur bis zu den Hüften reichte!

Auch du bist ins Wasser gefallen und auch du mühest dich, ab ohne zu verstehen, dass das Wasser nur bis zu deinen Hüften reicht. Du merkst es erst, wenn du auf den Meister hörst und aufstehst. Dann erst wird dir bewusst, dass du dich eigentlich entspannen kannst, dass all deine Sorgen und Befürchtungen über dein Leben in Wirklichkeit völlig unbegründet sind. Sie sind zum größten Teil nur Einbildung und werden sich nie bewahrheiten.

Wenn ich sage, „Ich werde mich darum kümmern“, dann gebe ich dir in Wirklichkeit einen Stock, mit dem du aufstehen kannst. Wenn der Meister sagt: „Ich kümmere mich darum“, und du zweifelst daran, dann versäumst du eine Gelegenheit, aufzustehen.

Verbrenne deine Samskaras in der Gegenwart des Meisters

Ein Zwischenfall im Leben von Ramana Maharshi:

Ein Schüler von Ramana Maharshi war damit beschäftigt, das Ramana Purana, die Lobgesänge auf Ramana Maharshi zu schreiben. Er blieb an einem bestimmten Punkt stecken und wusste nicht mehr weiter. Er litt unter der bei Schriftstellern gefürchteten Schreibblockade. Sie tritt auf, wenn das Ego zu stark involviert ist. Jedenfalls ging der Schüler zu Ramana Maharshi und sagte: „Bhagavan, ich komm keinen Schritt mehr weiter, bitte hilf mir“. Dieser antwortete: „Lass das Manuskript da. Geh und ruhe dich aus. Ich werde später mit dir darüber sprechen.“ Der Schüler gehorchte und ging. Als er am nächsten Tag wiederkam, bemerkte er, dass das Werk fertiggestellt war! Ramana Maharshi hatte den letzten Teil des Buches selbst geschrieben. Bei der Veröffentlichung wurde dieser letzte Teil, der aus 300 Zeilen bestand, in Anführungszeichen gesetzt und mit folgender Fußnote versehen: „Diese 300 Zeilen wurden von Bhagavan selbst geschrieben.“*

Als der Schüler das fertige Buch Bhagavan zeigte und dieser die Fußnote bemerkte, fragte er: „Oh! Alles andere wurde also von dir geschrieben? Na gut!“

Später gestand der Schüler: „Als er das sagte, zerbrach irgendetwas in mir. Tränen rollten über mein Gesicht. Ich fiel vor die Füße Bhagavans und stand nie wieder auf.“

Dieser eine Kommentar genügte für diesen Schüler, Muruganar*, um erleuchtet zu werden!

Ähnlich dem Engramm oder der Schreibblockade von Muruganar, trägst auch du viele Engramme mit dir herum. Wenn dich ein Engramm beherrscht, bleib einfach in der Nähe des Meisters. Du wirst gänzlich davon geheilt werden.

Das Hauptproblem liegt darin, dass dich das Engramm selbst daran hindert zu erkennen, dass du überhaupt ein Engramm hast. Es wird sich selbst rechtfertigen, denn es geht um sein Überleben.

Deshalb sage ich den Leuten immer, dass sie niemals eine wichtige Entscheidung treffen sollen, solange sie in Engrammen gefangen sind. Wird man von den machtvollen und unbewussten Kräften wie Lust, Gier, Angst, Depression oder Eifersucht überwältigt, ist es am besten, die Gegenwart des Meisters aufzusuchen. Versäume niemals diese wundervolle Gelegenheit. Du wirst vollständig kuriert und du wirst imstande sein, aus dem Tief herauszukommen. Flüchte niemals vor dem Meister, wenn du in Engrammen gefangen bist.

Jedesmal, wenn jemand in eine Depression fällt und mich verlässt, bin ich davon tief bewegt. Nicht weil ich einen Menschen weniger in meiner Mission habe. Nein! Ich fühle mit dieser Person, weil sie mich in einer depressiven Phase verlassen hat. Wenn mich die Person in einer glücklichen Phase verlässt, dann ist es kein Problem. Es ist eine Beziehung. Die Person verlässt mich und wird mich im Herzen behalten, wohin sie auch geht. Aber in einem depressiven Zustand kann sie sich nicht weiterentwickeln und niemals aus dem Engramm herausfinden. Es wird zu einer offenen Wunde. Die Person gleicht einer Katze, die von heißer Milch verbrannt wurde. Sie wird sich der Milch niemals wieder nähern.

Triff niemals eine Entscheidung, solange du dich in einer niedergeschlagenen Stimmung befindest. Durch die gedrückte Stimmung siehst du die Fakten verzerrt. Es ist nicht die richtige Verfassung, um wichtige Entscheidungen zu treffen. Am besten ist es, abzuwarten bis die gute Stimmung zurückkommt und man die Dinge wieder klarer sieht. Du triffst deine Entscheidungen ja auch nicht in der Nacht, wenn es dunkel ist und wenn du schläfst, sondern am helllichten Tag, wenn du wach bist. Ebenso ist es besser, Entscheidungen mit Gewahrsein zu treffen und nicht in innerer Aufruhr.

Das Tief wird genauso vorübergehen wie das Hoch vorüberging. Das liegt in der Natur unserer Psyche. Es ist wie bei einem Rad. Was unten ist, muss nach oben kommen und was oben ist, muss nach unten. Das Oben ist nicht realer als das Unten. Sie sind beide da, das ist alles. Dem Positiven mehr zu vertrauen, ist deine Wahl.

Wenn sich jemand in einer depressiven Stimmung entschließt, mich zu verlassen, liegt das Problem darin, dass er seine Entscheidung bereuen wird, sobald er sich wieder in einer optimistischeren Stimmung befindet. Dann wird es schwierig für ihn, zu mir zurückzukommen. Er wird sich schuldig fühlen und wird nicht mehr den Mut haben, zurückzukommen.

Ich sage den Leuten immer: „Geht niemals weg, wenn ihr niedergeschlagen seid. Gerade wenn du niedergeschlagen bist, ist das die richtige Zeit, in meiner Nähe zu sein. Mich zu verlassen, wenn du in Engrammen gefangen bist, ist so, wie wenn du krank bist und nicht mit deinem Arzt zusammen sein willst!

Bhagavan – ehrfurchtsvolle Anrede für große Meister, bedeutet buchstäblich „blühend“ oder „erfolgreich“.
Muruganar – Schüler von Ramana Maharshi und tamilischer Dichter, der viele Verse über Ramana geschrieben hat.

Erwachen zum Sinn deines Lebens und zum Meister

Der Schüler weiß nichts über seine Unwissenheit, denn er lebt in Dunkelheit. Die Verantwortung liegt nicht bei der Person, die sich der Dunkelheit befindet, sondern bei der Person, die sich im Licht befindet.

Eine kleine Geschichte:

Ein blinder Mann wanderte im Himalaya. Bei seiner Suche nach einem Stock stolperte er über eine erstarrte, gefrorene Schlange. Er dachte, es sei ein Stock und benutzte sie. Ein erleuchteter Meister sah dies und schrie ihn an: „Dummkopf, das ist eine Schlange, lass sie fallen.“ Der blinde Mann entgegnete: „Nein! Ich glaube du hast keinen Stock. Deshalb möchtest du, dass ich meinen fallen lasse, damit du ihn nehmen kannst.“

Der Meister antwortete: „Dummkopf, ich brauche keinen Stock und überhaupt, was du in der Hand hältst, ist kein Stock, sondern eine Schlange. Die Sonne wird bald aufgehen und die Schlange wird zum Leben erwachen. Sie wird dich töten.“ Der blinde Mann war nicht bereit, die Schlange fallen zu lassen. Daraufhin sagte der Meister: „Auch wenn du mir nicht glaubst, so habe ich doch die Verantwortung, dich zu retten.“ Der Meister versuchte die Schlange zu ergreifen und sie fort zu werfen, aber der blinde Mann benutzte sie, um auf ihn einzuschlagen.

Der Meister sagte: „Auch wenn du mich schlägst, werde ich dich trotzdem retten, denn du hast keine Ahnung von der Wahrheit.“ Er entriss ihm die Schlange und warf sie weg.

Du weißt nicht, seit wie vielen Geburten du dich abmüht und darum betest, einem Meister zu begegnen. Du bist dir nicht einmal deiner wahren Sehnsucht bewusst. Dass ein Meister in deinem Leben erscheint, ist keine Nebensächlichkeit. Du weißt nicht, wie viele Geburten du dich angestrengt und intensiv gebetet hast, um den flüchtigen Blick eines lebenden Meisters zu erhaschen. In deinem Leben zum Meister zu erwachen ist nichts anderes, als zu dieser tiefen Sehnsucht und zu dem Zweck deines Lebens zu erwachen.

Das Ende des Psychodramas

All die Personen in deinen Beziehungen sind wie Schauspieler und das Leben selbst ist nicht mehr als ein Drama.

Du solltest die Wahrheit verstehen. Du hast dich für eine Geburt entschieden und spielst nun mit Mutter, Vater, Bruder und Schwester als Familienmitgliedern. Vielleicht hast du Kinder beim Spielen mit Puppen beobachtet. Eine der Puppen wird als Vater gekleidet, eine andere als Mutter und zwei andere Puppen stellen Bruder und Schwester dar. Dann wird der Tagesablauf der Familie durchgespielt. Das Kind macht Geräusche, als ob der Vater zur Arbeit geht und tut so, als ob die Mutter in der Küche kocht. Es spielt, wie der Bruder in die Schule geht und wie sich die Schwester weigert in die Schule zu gehen und weint. Das Kind spielt alle diese Rollen selbst und erfreut sich daran.

Nun betrachte dein Leben. Du versuchst immer mehr zu besitzen, sei es in Form von Beziehungen oder materiellen Dingen. Du strengst dich an, deinen beweglichen und unbeweglichen Besitz auszudehnen und plötzlich endet das Drama mit deinem Tod.

Wiederum nimmst du Geburt in einer anderen Familie mit anderen Eltern und Geschwistern und du spielst dasselbe Spiel noch einmal. Unser gesamtes Leben unterscheidet sich in nichts von dem Puppenspiel der kleinen Kinder. Dies ist das Psychodrama des Lebens. Für jemanden, der das komplette Meister-Schüler-Verhältnis erfahren hat, wird das Psychodrama endgültig aufhören.

Hingabe – die höchste und letzte Technik

In der Bhavagad Gita ist Arjuna verwirrt über die unterschiedlichen, von Krishna beschriebenen Wege und er weiss nicht, welchem er folgen soll. Im letzten Kapitel aber führt er Arjuna in die höchste Technik ein, um das Göttliche zu realisieren. Nachdem er verschiedene Techniken, wie Meditation, Verehrung oder Wissen erklärt hatte, enthüllt Krishna schließlich die direkteste, perfektste und höchste Technik, nämlich die Technik der Hingabe.

Sei dir im Klaren: Wenn du dich einem erleuchteten Meister hingibst, gibst du dich jemanden hin, der in Wirklichkeit kein Ego und keine Identität besitzt und daher keine eigenen Interessen verfolgt. Er ist eins mit der überfließenden Energie der Existenz. Indem du deine Hand nach ihm ausstreckst, bittest du ihn, auch dich in den Ozean der Glückseligkeit zu führen, in dem er lebt.

Wenn du glaubst, dass du der Handelnde bist, ist dein Leben voller Sorgen und Spannungen und du ermüdest schnell. Aber wenn du deine Verantwortung einer höheren Energie überträgst und dein Tagwerk weiterhin glücklich erledigst, wirst du dich unheimlich entspannt fühlen!

Eine kleine Geschichte:

Der Filialleiter einer Bank musste jeden Abend das gesamte Bargeld der Bank mit nach Hause nehmen, um es am nächsten Morgen wieder in die Bank zurückzubringen.

Beim Hin und Rückweg zitterte er am ganzen Körper und nachts fand er keinen Schlaf bei dem Gedanken an das viele Geld in seinem Haus. Nach einem Monat war er nervlich am Ende und er ersuchte seinen Vorgesetzten um Entlassung.

Dieser entgegnete, dass er seine Arbeit fortsetzen solle. Auch wenn das gesamte Geld verloren gehen sollte, würde er nicht dafür verantwortlich gemacht. Von diesem Tag an war der Filialleiter völlig unbekümmert und konnte wieder friedlich schlafen.

Was hat sich geändert? Er verrichtete dieselbe Arbeit zuvor. Warum gab es nun keine Angst und keine Anspannung mehr? Weil die Verantwortung einer höheren Autorität übertragen wurde, das ist alles. Sonst machte der Mann genau dieselbe Arbeit wie vorher.

Wenn du dich der höheren Energie in Form des Meisters hingibst, wirst du dich niemals ausgebrannt und ermüdet fühlen, denn du bist direkt mit demjenigen verbunden, der die unendliche Energie verkörpert.

Das ist das Geschenk der Hingabe.

Die drei Ebenen der Hingabe

Man kann drei Ebenen der Hingabe unterscheiden: Die Hingabe des Intellekts, die Hingabe der Emotionen und die Hingabe der Sinne.

Erstens: Hingabe des Intellektes bedeutet, dass man dem Intellekt des Meisters mehr vertraut als dem eigenen Intellekt. Auf dieser Stufe der intellektuellen Hingabe folgst du dem Lebensstil, den dir der Meister zeigt.

Zweitens: Den Emotionen des Meisters mehr zu vertrauen als deinen eigenen Emotionen bedeutet, dass deine Beziehung mit dem Meister über allen anderen Beziehungen steht. Nimm an, dir erscheint Gott und sagt, dass alle Menschen sterben müssten. Er erlaubt dir aber eine Person auszuwählen, die am Leben bleibt. Wen würdest du auswählen? Wählst du den Meister, bedeutet das, dass sich die emotionale Hingabe in dir vollzogen hat.

Natürlich, der Meister kann niemals zerstört werden, aber das ist etwas anderes! Denke niemals, dass er am Leben ist, nur weil du ihn gewählt hast. Er wird am Leben sein, egal ob du ihn gewählt hast oder nicht.

Wenn du fühlst, dass deine Emotionen dem Meister gegenüber stärker sind als alle anderen Emotionen, dann hat die emotionale Hingabe in dir stattgefunden. Sei dir im Klaren, die meisten Menschen bleiben auf der ersten Stufe. Nur zwanzig bis vierzig Prozent bewegen sich weiter zur zweiten Ebene. Der Rest bleibt dort stehen wo sie sind.

Es gibt eine dritte Art der Hingabe, nämlich die Hingabe der Sinne.

Im Leben Krishnas gab es einen schönen Zwischenfall:

Nachdem der grosse Krieg in der Mahabharata zu Ende war, rubten sich Krishna und Arjuna aus. Krishna sagte: „Hey Arjuna, schau dort sitzt eine grüne Krähe!“

Arjuna antwortete: „Schön, eine grüne Krähe! Krishna sagte: „Dummkopf, sie ist schwarz, nicht grün“. Arjuna sagte: „Ja, Krishna, sie ist schwarz und nicht grün!“

Krishna fragte: „Was ist los mit dir? Wenn ich grün sage, sagst du grün, wenn ich schwarz sage, sagst du schwarz. Was ist los mit dir?“

Arjuna sagte: „Krishna, ich will ehrlich sein. Ich weiß nicht, welche Farbe die Krähe hat. Aber als du grün sagtest, sah ich eine grüne Krähe und als du schwarz sagtest sah ich eine schwarze Krähe. Sonst weiß ich nichts.“

Sogar die Sinne von Arjuna vertrauten Krishna. Arjuna vertraute den Sinnen Krishnas mehr als seinen eigenen.

Placebo-Effekt oder mehr?

In der Medizin kennt man den Begriff des Placebo Effekts. Ein Patient nimmt ein Scheinmedikament im Glauben, dass es sich um ein echtes Medikament handelt und wird geheilt! Neueste Forschungen haben aber gezeigt, dass der Placebo-Effekt weitere Geheimnisse in sich birgt.

Ich las über ein interessantes Experiment, das an der Universität von Turin in Italien durchgeführt wurde. Eine Versuchsperson wurde an Elektroden angeschlossen und ihr wurden kontrollierte Elektroschocks verabreicht. Zuerst versuchte man herauszufinden, welche Stromstärke gerade noch fühlbar war und welche Stromstärke gerade noch auszuhalten war.

Bevor ein Elektroschock verabreicht wurde, leuchtete ein rotes oder ein grünes Licht auf einem Bildschirm vor der Versuchsperson auf. Grünes Licht bedeutete, dass ein leichter Schock bevorsteht. Rotes Licht bedeutete, dass der bevorstehende Schock stärker ist. Die Person musste nach jedem Schock auf einer Skala von 1 bis 10 den Schmerz beurteilen.

Nach 15 Minuten wurde die Person gefragt und sie sagte, dass die Elektroschocks zu Beginn des Versuches stark waren und am Ende leichter wurden.

Das erstaunliche war nun, dass es sich genau verkehrt herum verhielt. In der letzten Serie waren alle Schocks stark. Warum aber wurden sie dann als leichter empfunden? Kurz bevor der leichte Schock gegeben wurde, sah die Person auf dem Bildschirm ein grünes Licht und so erwartete die Person, dass der bevorstehende Schock gedämpft sei. Auf diese Weise fand eine Konditionierung statt. Auch wenn es sich dann später um einen starken Schock handelte, wurde er als leicht interpretiert, sobald das grüne Licht aufleuchtete.

So kamen die Forscher zum Ergebnis, dass der Placebo-Effekt tiefere Ursachen hat und mehr dahinter steckt, als bisher angenommen.

Sie fanden auch heraus, dass Arzneien nicht immer einen direkten Effekt haben. Ihre Wirkung wird von den Erwartungen der Patienten beeinflusst. So hängt die Wirksamkeit eines Schmerzmittels davon ab, ob der Patient von der Verabreichung in Kenntnis gesetzt wird. Wenn den Patienten nicht gesagt wurde, dass sie ein Schmerzmittel injiziert bekommen, dann mussten die Ärzte eine höhere Dosis spritzen, um denselben Effekt zu erzeugen!

Der Verstand ist so machtvoll, dass er direkte physische Veränderungen bewirken kann. So wie sich die Sinne dem Verstand unterordnen können, können sie sich auch dem göttlichen Bewusstsein unterordnen. Genau das ist zwischen Krishna und Arjuna passiert, als Arjuna eine grüne Krähe sah.

Deine Sinne sagen dir, dass du ein menschliches Wesen bist. Ich aber sage dir, dass du ein spirituelles Wesen bist. Solange du deinen Sinnen vertraust, wirst du ein menschliches Wesen sein. Vertraust du dem Meister, erfährst du, dass du ein spirituelles Wesen bist. Diesen Wechsel nenne ich den Wahrnehmungswechsel.

Der Meister - der größte Luxus

Der Meister ist der größte und letzte Luxus, den du in deinem Leben haben kannst. Erscheint der Meister in unserem Leben, dann ist nichts anderes mehr notwendig. Erscheint er nicht, ist alles andere wert- und nutzlos. Er ist ein Werkzeug, um Weisheit in unser Leben zu bringen, und um es je nach unseren Bedürfnissen auf den neuesten Stand zu bringen.

Es gibt keinen Unterschied zwischen Lebensenergie und dem Meister. Alle Meister vertreten immer wieder das wunderbare Konzept, dass man den Meister in sich selbst erfahren muss. Bis dahin glaubt man, dass ein Meister in der äußeren Welt notwendig ist. Wenn du einmal den Meister im Inneren erfahren hast, brauchst du keinen Meister in der äußeren Welt mehr.

Die Gegenwart des Meisters

Wird eine Meditationstechnik mit einem Meister geübt, entsteht ein alchemistischer Prozess. Übst du sie allein zu Hause, dann nennt man das Meditation. Übst du in seiner Gegenwart - dann wird es zur Alchemie. Es ist, als ob du gekocht würdest. Der Prozess wird lebendig und intensiv.

Eine kleine Geschichte:

Eine junge Frau hatte keine Ahnung vom Kochen. Sie war zum Abendessen eingeladen und wollte als Überraschung einen Dessert mitbringen.

Mit dem Kochbuch in der Hand begann sie zu kochen. Das Rezept lautete: „Stell den Topf auf den Herd.“ Sie tat es. Dann hieß es: „Schütte eine halbe Tasse Mehl in den Topf.“ Auch das machte sie. „Gib einen halben Liter Wasser und einen Teelöffel Zucker hinzu und rühre 20 Minuten lang.“ Sie führte jede Anweisung genau aus, aber auch nach 20 Minuten passierte nichts.

Warum? Es passierte nichts, weil im Buch nirgends erwähnt wurde, dass sie den Herd anstellen muss.

Ebenso vergisst du vielleicht manchmal das Feuer anzuzünden, wenn du für dich alleine meditierst. Die Gegenwart des Meisters selbst ist ein Feuer. Es stellt sicher, dass das Produkt richtig gebacken wird, dass der alchemistische Prozess ablaufen kann.

Die Leute fragen mich: „Warum bestehst du auf der Gegenwart des Meisters?“ Natürlich kannst du mich auch auf CD oder auf DVD hören. Aber wenn du hier sitzt, wirst du von der Ehrlichkeit in meinen Augen und von der Wahrheit, die sich in meiner Körpersprache ausdrückt, gefangen genommen. Du wirst es spüren. Du wirst den Klick, die Verbindung mit mir fühlen: „Ja, er spricht die Wahrheit.“

Auch wenn du zweifeln möchtest, bemerkst du sofort, dass deine Logik keine Macht mehr hat. Die Worte sickern jenseits deiner Logik in dir ein. Dies kann nur in der Gegenwart des Meisters geschehen. Wir nennen diesen Vorgang Upanischade – einfach zu den Füßen des Meisters zu sitzen und sich öffnen.

Öffne dich mit Vertrauen und lass dich mit Vertrauen fallen. Lass dich einfach vom Kopf in den Abgrund deines Herzens fallen. Der Meister wird dort sein, um dich zu halten und zur Erleuchtung zu führen, das ist alles.

Die Upanischade

„Upanishad“ bedeutet Sitzen. Sitzt der Schüler in der Gegenwart eines Meisters, werden die Erfahrungen, die der Meister gemacht hat, im Schüler reproduziert.

Der Schüler oder der Meister oder ein Dritter schreiben einen Bericht, wie die Erfahrungen im Leben des Schülers wiederholt wurden – was passierte, als der Prozess begann, und was zum Schluss passierte. Dieser Bericht wird als Upanischade bezeichnet.

Wie die Upanischade geschieht – jenseits des Gesetzes von Ursache und Wirkung

Wir alle haben vom Kausalgesetz gehört. Lässt man einen Ball fallen, so fällt er nach unten. Erhitzt man Wasser, so verdampft es bei hundert Grad Celsius. Streut man Salz ins Wasser, löst es sich auf. Es ist das Gesetz von Ursache und Wirkung und die Grundlage, auf der die Wissenschaft aufgebaut ist.

Es ist dies aber nicht das einzige Gesetz in der Existenz. Ein anderes, wichtiges Gesetz, das jeden Moment aktiv ist, ist das Gesetz der Intuition oder wie der Psychologe C.G. Jung es nannte, das Gesetz der Synchronizität. Hier gilt nicht, dass etwas geschieht und als Folge davon etwas anderes geschieht. Vielmehr geschieht etwas und gleichzeitig geschieht ein korrespondierendes Ereignis.

Wir sind es gewohnt, die Ereignisse in der Form von Ursache und Wirkung zu interpretieren. Man kann die Relation zwischen der Ursache und dem unmittelbar folgenden Effekt erkennen. Es gibt aber auch Fälle, in denen der Effekt viel später auftritt und bei denen man nicht mehr imstande ist, die Wirkung von der eigentlichen Ursache abzuleiten. Wirft man zum Beispiel einen Stein ins Wasser eines Teichs, dann

sieht man, wie sich als unmittelbare Wirkung davon Wellen ausbreiten. Kommt aber jemand etwas später am Teich vorbei, dann sieht er zwar die Wellen, aber er weiß nicht, was sie verursachte.

Du hast vielleicht solche Fälle in deinem Leben erlebt. Plötzlich hast du Lust auf dein Lieblingsdessert und du willst deine Freundin besuchen, um sie zu bitten, es für dich zuzubereiten. Kommst du dann bei ihr an, ist es bereits zubereitet! Sie fühlte einfach, dass sie das Dessert an diesem Tag machen könnte. Das ist die Macht der Synchronizität.

Zwischen Meister und Schüler passieren solche Sachen noch viel öfter, als bei anderen intimen Beziehungen, wie bei Freunden, Partnern oder Ehepaaren. Die Meister-Schüler-Beziehung ist die innigste und zugleich höchste Beziehung in der Existenz.

Sie ist im höchsten Grade mysteriös, denn sie befindet sich jenseits des engen Bereichs der Logik. Tatsächlich beginnt das Leben eigentlich erst dann, wenn du etwas jenseits der Logik gefunden hast und vom Verstand nicht erfasst werden kann, aber die Schwingungen deines Herzens berührt. Es wischt die Einwände des Verstandes weg, der andauernd kritisieren will.

Der wahre Schüler ist nicht ein Schüler, weil er mit den Worten des Meisters einverstanden ist, sondern weil er sich von dem angezogen fühlt, was der Meister ist. Deshalb beginnt der Schüler nur durch seine Anwesenheit zu Füßen des Meisters mit dessen wunderbaren Rhythmus mitzuschwingen. Das ist die Upanischeade. Dies ist wahre Schülerschaft – sich dem Meister zu öffnen, damit seine Liebe in ihn eindringen kann und der Schüler seine Göttlichkeit empfangen kann.

Die Erneuerung von Hardware und Software

Die unbewusste Zone unseres Verstandes ist die Software, die durch Meditation gereinigt werden kann. Die Hardware, das Gehirn selbst, wird durch Darshan oder die Gnade des Meisters so gestimmt, dass sie die neue Software aufnehmen kann.

Wenn du die bewussten und die unbewussten Inhalte mit Hilfe von Meditation reinigst und dich veränderst, kann es sein, dass die Hardware nicht imstande ist von Beginn an die neue Software zu verkraften. Durch den Darshan oder die Segnung des Meisters kann sich auch die Hardware ändern, um mit der Wirkung der neuen Software kompatibel zu sein. Wenn du diese Segnung nicht bekommen kannst, dann kann eventuell auch kontinuierliche Meditation und das Studium heiliger Texte eine Erneuerung der Hardware bewirken.

Wird die neue Software erst einmal installiert, wird auch die alte Hardware langsam erneuert. Wenn du jedoch eine sofortige Änderung der Hardware haben willst, dann ist ein Darshan am besten dafür geeignet. Dabei wird auf direkte und unmittelbare Weise die Hardware verändert.

Es gibt Fälle, bei denen die Hardware verändert wird, ohne dass zuerst eine neue Installation der Software erfolgt ist. Der Betroffene wird dann sofort die Qualitäten der neuen Software ausstrahlen. Das passiert manchmal, wenn sich ein Schüler dem Meister vollkommen öffnet. Manchmal verliebt sich ein Schüler ohne Grund in den Meister. Es kann sein, dass er sich gar nicht sonderlich von den Lehren oder den Meditationstechniken des Meisters angezogen fühlt oder mit ihnen vertraut wäre. Aber er verliebt sich einfach. Wenn er sich ohne einen Grund zu haben, in den Meister verliebt, dann kann der Meister die Hardware zusammen mit der Software ändern. Diese Schüler strahlen dann sofort die Qualität der Lehren und der Meditation aus, ohne dass sie irgendetwas in diese Richtung gelernt hätten.

Im jetzigen Zustand ist sowohl die Hardware als auch die Software auf die äußere, materielle Welt gerichtet. Der bewusste Teil der Software wendet sich durch das Hören der Lehren der inneren Welt zu und der unbewusste Teil der Software beginnt sich durch Meditation umzukehren. Aber auch wenn sich die Software nach innen wendet, wird die Hardware nicht in der Lage sein, mit ihr zu kooperieren. Dann ist es ganz natürlich, dass die Hardware ihre alte Natur behalten will. Wenn die Software aber stark ist, wird sich die Hardware ändern. Unmittelbar nachdem die Lehren gehört und die Meditationen praktiziert wurden, sollte man auch Darshan empfangen, damit sich auch die Hardware ändern kann und die Erfahrung verinnerlicht werden kann.

Der DNA-Phantomeffekt

Ein interessantes Experiment wurde am Institut von HeartMath, USA durchgeführt:

Die Wissenschaftler machten bei der Messung von Vibrationsmustern von DNA*-Proben eine verblüffende Beobachtung. Sie bestrahlten eine DNA-Probe mit Laserlicht und erhielten auf einem Bildschirm ein typisches Wellenmuster. Entfernten sie jedoch die Probe, so verschwand dieses Muster nicht etwa, sondern es blieb eine regelmäßige Struktur bestehen, so als ob die Materialprobe immer noch vorhanden wäre.

Wie Kontrollexperimente zeigten, mussten diese Muster auf jeden Fall von der inzwischen nicht mehr vorhandenen DNA-Probe stammen. Führt man stattdessen ein Leerexperiment durch, also ohne eine Probe in den Strahlengang zu stellen, so erhielt man auf dem Schirm nur ein regelloses Zufallsmuster. Der Effekt war jederzeit wiederholbar und wird heute als DNA-Phantomeffekt bezeichnet.

Es wurde noch eine weitere interessante Beobachtung gemacht: Dieser Effekt ist bei DNA-Proben von Lebewesen auf niedriger Bewusstseinsstufe nicht zu beobachten. Es folgt, dass das Bewusstsein eines bestimmten Objektes oder eines bestimmten Menschen immer seine eigene Wirkung ausstrahlt. Und weiter können wir feststellen, dass in der Natur die höheren Bewusstseinsformen nur durch ihre Anwesenheit die niederen beeinflussen. (<http://twm.co.nz./DNAPhantom.htm>)

Du kannst dir nun vielleicht vorstellen, wie die hochbewusste Energie eines erleuchteten Wesens das Bewusstsein von allen Dingen und Lebewesen in der Umgebung beeinflussen kann.

DNA – Desoxyribonukleinsäure, Baustein aller Lebensformen mit genetischem Code.

Energie zur Erhaltung der Transformation

Wenn man sich in der Nähe eines erleuchteten Wesens aufhält, dann kann das auf direkte Weise die Hardware verändern, von der es abhängt, ob die Software und die gesamte Transformation gehalten werden kann.

Sogar deine Physiologie ändert sich mit der Erleuchtung. Wenn dich ein Meister berührt, wird die Software der erleuchteten Physiologie auch zu dir transferiert und deine Physiologie wird dadurch verändert.

Wenn du während der Berührung vollkommen offen bist, wird die Software der erleuchteten Physiologie zu dir überspielt. Dein Körper lernt, dass es etwas Besseres als das bisher Bekannte gibt! Dein Biogedächtnis lernt die Lektion, dass es die Möglichkeit einer besseren Existenz gibt.

Vasudeva Kutumbaha

Mit der Liebe zum Meister erwacht auch die Liebe deinen Mitschülern gegenüber. Du denkst nicht länger als „Ich“, sondern als „Wir“. Die Verbindung mit den anderen Schülern ist tiefer, als die Verbindung zwischen Familienmitgliedern. Es gibt keine Bedingungen, außer der Notwendigkeit der gemeinsamen Liebe für den Meister. Die periphere Liebe erblüht automatisch. Vasudeva Kutumbaha, Krishnas Vision, dass die gesamte Welt zu deiner Familie wird, bewahrheitet sich hier.

Du wächst kollektiv in der Energie und doch ist die Beziehung mit dem Meister für jedes Individuum einzigartig. Die Affäre beginnt im Kopf oder im Herzen und entwickelt sich bald zu einer Affäre des Seins. Wenn das Wesen des Schülers mit dem des Meisters eins wird, ist das Befreiung und ewige Glückseligkeit.

Erleuchtung zu leben, bedeutet mit dem Meister zu leben...so einfach ist das!

Fragen und Antworten

Wählt der Meister den Schüler oder wählt der Schüler den Meister?

Es ist definitiv so, dass der Schüler den Meister auswählt. Der Meister wählt niemals. Er strahlt einfach seine Energie aus. Er ist wie der heilige Ganges. Er fließt einfach. Wenn du willst, kannst du im Fluss

baden, in ihn eintauchen, trinken und spielen – du kannst tun was du willst. Aber der Ganges selbst fließt einfach. Er wählt nicht. So ist es auch mit dem Meister. Der Meister ist wahllose Energie, wahllose Glückseligkeit.

So kann ich sagen, dass die Beziehung vom Schüler hergestellt wird. Der Schüler hat die höchste und allerletzte Freiheit beim Herstellen der Meister-Schüler-Beziehung. Nachdem die Beziehung hergestellt wurde, wird er alle Freiheit verlieren, denn er wird erleuchtet werden! Deine letzte Aktivität, die letzte Entscheidung, die du in deinem Leben treffen kannst, besteht darin, deinen Meister auszuwählen, das ist alles. In dem Moment, in dem du deinen Meister ausgewählt hast, verschwindest du als ICH. Dann bist du nicht mehr ein Individuum, du wirst zum Meister.

Wie kann ich ein Schüler von dir werden?

In Wirklichkeit ist es so, dass du in meinen Kreis eintreten kannst sobald du entkuppeln kannst. Das Entkuppeln verbindet dich auf direkte Weise mit mir. Eine enorme Energie beginnt dich zu durchströmen. Was verstehe ich unter entkuppelt sein? Es bedeutet, entspannt zu sein ohne sich an einen Menschen, einen Gedanken oder ein Ding zu klammern.

Ich sage den Leuten immer, dass ein Mensch, der nur seinen eigenen Schmerz fühlt und mich aufsucht, um Heilung zu finden, ein Anhänger von mir ist.

Der Mensch, der meinen Schmerz fühlt, die Verantwortung mitträgt, die ich für diese gesamte Mission übernommen habe, ist mein Schüler!

Derselbe Mensch wird zu einem Insider, wenn er zu folgendem Verständnis gelangt, nachdem er meine Verantwortung teilt: „Wie kann ein erleuchtetes Wesen Schmerzen haben? Was ich als Schmerz betrachtet habe, bevor ich die Verantwortung übernommen habe, ist nicht Schmerz, es ist Nithyananda - ewige Glückseligkeit.“

So, nun weißt du wie du ein Schüler werden kannst. Fühle meine Verantwortung, die die Verantwortung der Existenz ist. Dann wirst du ein Schüler.

Wie weiß ein Sucher, dass der seinen Meister gefunden hat? Kann ein Sucher mehrere Meister haben?

Sobald du deinen Meister findest, wird sich die Frage, ob er dein Meister ist oder nicht in Luft auflösen. Die Leute fragen mich: „Sollen wir dich als unseren Meister akzeptieren?“ Ich antworte ihnen: „Macht niemals diesen Fehler. Nein. Ich mache nie Werbung für mich. Ich würde niemals sagen, dass ihr mich als euren Meister akzeptieren sollt.“

Wenn ich dein Meister bin, dann meldet sich etwas in dir jenseits deines Intellekts – du kannst mich nicht mehr vergessen. Nun fordere ich dich heraus: Wenn du mich vergessen kannst, dann vergiss mich. Dann bin ich nicht dein Meister. Entspanne dich und setze deine Suche fort. Du wirst den richtigen Meister finden. Mach dir keine Sorgen.

Ich bin nur dann dein Meister, wenn du mich nicht mehr vergessen kannst.

Ich sage immer zu den Menschen: „Akzeptiert mich niemals als euren Meister. Bin ich dein Meister, dann bin ich Tag und Nacht in dir. Sogar in deinen Träumen werde ich bei dir sein. Wenn du Tag und Nacht mit Gedanken von mir erfüllt bist, dann bin ich dein Meister.“

Die Leute fragen mich: „Swamiji, soll ich immer an dich denken? Soll ich über dich meditieren?“ Ich sage ihnen: „Nein, es ist nicht so, dass du dich bemühen solltest, an mich zu denken. Dein Problem sollte sein, dass du mich nicht mehr vergessen kannst. Wenn du mich vergessen kannst, dann vergiss mich und setze deine Reise fort. Das ist dann das Beste für dich.“

Wenn du mich nicht mehr vergessen kannst, bin ich dein Meister. Solltest du aber in einer Ecke deines Verstandes auch nur den geringsten Zweifel hegen, dann ist das der Beweis, dass ich nicht dein Meister bin. Entspanne dich, mühe dich nicht ab, leide nicht, quäle dich nicht. Sag einfach ein schönes „Auf Wiedersehen“ und ziehe weiter. Ich gebe dir meine Liebe, meinen Respekt und besten Wünsche, dass du den richtigen Meister treffen mögest. Suche und du wirst den richtigen Meister finden. Ich selbst habe

viele Schüler zu anderen Meistern geschickt. Ich habe viele Menschen auf diese Weise geführt. Es ist kein Geschäft oder Handel.

Ich sage den Leuten immer, dass sie nicht aufhören sollen, von anderen Meistern zu lernen, auch wenn sie meine Schüler geworden sind. Pflücke Blumen aus allen Gärten und mach einen schönen Strauss daraus. Schließlich soll das Leben bereichert werden.

Also erstens: Die Frage selbst, ob du mein Schüler bist oder nicht, wird nicht auftauchen, wenn ich wirklich dein Meister bin. Hast du diesen Zweifel, dann sei dir im Klaren, dass ich nicht dein Meister bin. Setze deine Suche fort.

Und zweitens: Auch wenn alle Zweifel verschwunden sind und du glaubst, dass ich dein Meister bin und dich total mit mir verbunden fühlst, solltest du nicht aufhören von anderen Quellen, von anderen Meistern zu lernen. Lerne aus allen möglichen Quellen.

V. Meditationen für die gelebte Erleuchtung

Die Erleuchtung zu leben ist die beste Meditationstechnik

Statische Meditationen

1. Meditation auf das dritte Auge:

Betrachte die gesamte Welt als einen Traum und erwache zu einer höheren Intelligenz!

Dauer: unbestimmt

Diese Meditation wird am besten vor dem Einschlafen praktiziert.

Versuche im Bett aufrecht zu sitzen und schließe die Augen. Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Ajna-Chakra, auch drittes Auge genannt. Darunter versteht man ein subtiles, zwischen den Augenbrauen gelegenes Energiezentrum. Man sollte dabei nicht angestrengt sein, sondern einfach auf eine entspannte Weise gewahr sein.

Sei dir des Ajna-Chakra gewahr und gleichzeitig nimmst du auch die Bewegung des Prana, der Lebensenergie wahr. Beobachte, wie das Prana in deinen Körper einströmt und wie der eingehende Atem Energie mit sich bringt, während der ausgehende Atem den Körper entspannt. Fühl es einfach.

Noch einmal, konzentriere dich nicht. Sei dir des Ajna-Chakra und des ein- und ausströmenden Atems auf eine sehr entspannte Weise gewahr.

Nimm nun deine übliche Schlafposition ein. Auch in der Einschlafphase sollte deine Aufmerksamkeit auf das dritte Auge gerichtet bleiben. Sag dir: „Ja, bald werde einschlafen.“ Beobachte, wie dein Bewusstsein immer diffuser wird und wie sich die Dunkelheit des Schlafes nähert.

Es genügt, wenn du dir deines dritten Auges gewahr bist, bevor du dich schlafen legst, denn dein Prana befindet sich während des Wachzustandes in diesem Bereich in einem Schwebезustand. Sobald du einschläfst, bewegt sich das Prana vom dritten Auge nach unten.

Der nächste Teil dieser Übung besteht darin, dass du dich im Verlaufe des Tages immer wieder daran erinnerst, dass diese Welt nicht real ist, dass nur träumst, dass alles, was du siehst, nur ein Traum ist. Alles was du tust, sei es essen, schlafen, gehen, trinken, autofahren, im Büro sitzen, alles ist nur ein Traum. Versuch dich immer wieder daran zu erinnern.

Jedesmal, wenn du dir das in Erinnerung rufst, wird in dir unweigerlich die Frage auftauchen: „Wie kann ich nur denken, dass diese Welt ein Traum ist? Diese Welt ist doch real und eine Tatsache.“ Sei dir im Klaren, dass ein Unterschied besteht zwischen den Begriffen Tatsache und Wahrheit. Dass die gesamte Welt ein Traum ist, ist vielleicht nach deinem Empfinden keine Tatsache, denn der Maßstab, mit dem du misst, ob etwas eine Tatsache ist oder nicht, ist selbst nicht exakt!

Praktizierst du diese Technik, wirst du nach einigen Tagen die Wahrheit, die sich hinter diesen Worten verbirgt, entdecken. Sie wird dich zur Wahrheit führen. Es ist kein Fakt für deinen logischen Verstand, aber es ist eine Tatsache und die Wahrheit auf einer tieferen Ebene.

Sag dir jedesmal, wenn du dich daran erinnerst: „Diese Welt ist ein Traum. Alles, was ich wahrnehme, ist ein Traum.“ Nach und nach wirst du merken, wie die gesamte Projektion verschwommen und unklar wird. Du wirst in der Lage sein, die Leinwand zu sehen, auf der dieser gesamte Traum abläuft!

Versuche es für die nächsten elf Tage. Was auch immer sich vor dir abspielt, was auch immer du erlebst, es ist nur ein sich ständig verändernder Traum. Versuche dich einfach immer wieder daran zu erinnern, das ist alles.

In diesem Zusammenhang musst du wissen, dass jede Idee, an die du dich über einen Zeitraum von elf Tagen ununterbrochen erinnerst, in deinen Traumzustand eindringt. Wenn du träumst, wirst du wissen, dass du träumst. Wenn du dich im Traum erinnerst, dass du träumst, wachst du auf.

Wenn du dir zum Beispiel für einen Zeitraum von elf Tagen ununterbrochen sagst, dass du ein Arzt bist, obwohl du in Wirklichkeit vielleicht ein Anwalt bist, wirst du dich im Traum als Arzt erleben. Elf Tage genügen, um deine Identität zu verändern. Nach elf Tagen beginnst du die neue Identität auszudrücken.

Dringt diese Idee in dein inneres Sein, in deinen Traumzustand ein, erfährst du einen tiefgreifenden Heilungseffekt deines gesamten Seins. Diese eine Erfahrung genügt; du wirst im alltäglichen Leben zu einem ungeahnten Gleichgewicht finden. Darüberhinaus erkennst du plötzlich auch, dass du über die Energie verfügst, das zu ändern, von dem du glaubst, dass es die Realität ist. Situationen, die du für unveränderbar gehalten hast, beginnen sich zu verändern. Die Leinwand, auf der du diesen gesamten Traum projizierst und siehst, ist das, was ich Bewusstsein oder Prana nenne. Wenn du die Leinwand zu sehen beginnst, auf die du den gesamten Traum projizierst, wirst du dieselbe Leinwand auch dann mit Gewahrsein sehen, wenn du träumst.

Die nächste Frage, die der Verstand stellen wird: „Wenn alles nur ein Traum ist, warum sollte ich dann überhaupt noch etwas tun?“ Auch wenn alles nur ein Traum ist, kannst du doch etwas tun. Es ist nichts Falsches dabei. Du willst nichts mehr tun, weil du dich selbst zu ernst nimmst. Wenn du dich erinnerst, dass du träumst, dann wird dein Träumen oder Nichtträumen in keiner Weise irgendetwas ändern können. Du wirst entspannen und das Leben geschehen lassen. Du wirst im Fluss des Lebens sein.

Plötzlich wird deine Intelligenz aufgeweckt. Du wirst zur Wahrheit erweckt werden und erkennen, dass alles deine eigene Projektion ist. Dann wirst du nicht mehr dieselbe Person sein, denn du wirst die Wahrheit sehen.

2. Beziehe alles ein

Erweitere dein Bewusstsein

Schritt 1: Dauer zwei Minuten

Sitze aufrecht und fühle deutlich die Grenzen deines Körpers. Betrachte das Zimmer, in dem du sitzt.

Schritt 2: Dauer fünf Minuten

Schließe nun deine Augen und fühle das Zimmer innerhalb von dir, als einen Teil von dir. Deine Grenzen befinden sich nun jenseits deines Körpers und umfassen den gesamten Raum.

Schritt 3: Dauer zwei Minuten

Öffne deine Augen, begib dich ins Freie und betrachte die Bäume und Häuser.

Schritt 4: Dauer fünf Minuten

Schließe deine Augen und fühle dich ausgeweitet, sodass sich Bäume und Gebäude innerhalb von dir befinden.

Schritt 5: Dauer zwei Minuten

Öffne deine Augen und lass deinen Blick in den weiten Himmel schweifen.

Schritt 6: Dauer fünf Minuten

Schließe deine Augen und fühle den gesamten Himmel innerhalb von dir.

Dies ist eine sehr wirkungsvolle Meditation, die du im täglichen Leben benutzen kannst, um andere Menschen oder Dinge einzuschließen. Alles um dich herum wird so zu einem Teil von dir.

Während der Arbeit kannst du zum Beispiel deine Arbeitsutensilien als einen Teil von dir einschließen – mit anderen Worten du kannst die Zone deines Gewahrseins ausdehnen. Arbeitest du zum Beispiel an deinem Computer, dann schließe den Computer, den Stuhl auf dem du sitzt, den Tisch und das Zimmer in dir ein. Schließe deine Augen und fühle sie als einen Teil von dir.

Auch deine Arbeitskollegen kannst du als einen Teil von dir betrachten. Genieße die Ausdehnung deines Bewusstseins zu einem Gruppenbewusstsein. Übt eine Gruppe von Menschen diese Meditation, dann verschmelzen die individuellen Persönlichkeiten auf wunderbare Weise und die Konfrontationen der Egos werden automatisch aufgelöst.

3. Finde den Ursprung

Finde den Ursprung deiner Gedanken und erkenne die Quelle der Existenz.

Dauer: unbestimmt

Wenn du einfach nur da sitzt, ist es unvermeidlich, dass Gedanken in dir hochkommen. Gib nun acht, von wo die Gedanken herkommen oder in welchem Körperteil die Gedanken eine Bewegung oder ein Gefühl auslösen.

Du wirst bemerken, dass jeder Gedanke irgendeine Empfindung in irgendeinem Teil deines Körpers verursacht. Versuche herauszufinden, welcher Gedanke mit welcher Empfindung verbunden ist. Versuche das Organ zu bestimmen, das die Empfindung fühlt, das Organ, das den Gedanken produzierte, der in deinen Verstand gekommen ist. Mache dies mit jedem Gedanken.

Wenn du mit dieser Technik experimentierst und es klickt innerhalb von 24 Stunden in dir, dann ist diese Technik für dich geeignet. Wenn nicht, dann fahre fort, andere Techniken auszuprobieren. Dies ist eine Technik, die dich direkt zur Erleuchtungserfahrung führen kann.

4. Berühre das Augenlid mit einer Feder

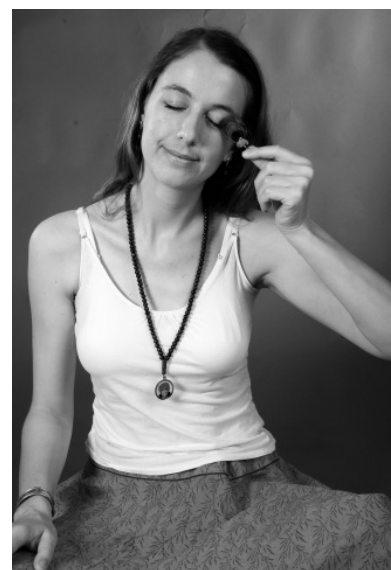
Dies ist eine kraftvolle Technik zur Erweckung der Kundalini-Shakti, einer potentielle Energie, die sich in jedem Menschen befindet. Es ist eine wunderbare Technik, um die Sensitivität deines Körpers zu erhöhen.

Dauer: 30 Minuten

Schließe deine Augen und berühre die Augenlider mit den Fingerspitzen so leicht als ob du eine Feder benützen würdest. Wenn du willst, kannst du auch eine richtige Feder verwenden. Die Feder sollte sich bei der Berührung der Augenlider nicht verbiegen. Verbiegt sie sich, dann ist der ausgeübte Druck zu stark. Die Technik funktioniert nur, wenn die Berührung federleicht ist.

Es ist so, als ob du gleichzeitig die Augenlider berührst und doch nicht berührst. Die Finger befinden sich ohne Druck auf den Augenlidern. Balanciere deine Hände gut aus und berühre die Augenlider mit deinen Zeigefingern. Deine Hände zittern zu Beginn vielleicht und berühren die Augenlider zu stark oder zu leicht oder überhaupt nicht.

Bist du soweit, dass du in der Lage bist, die Augenlider mit dem richtigen Druck zu berühren, kannst du erfahren, wie eine starke Energieverbindung zwischen Fingern und Augen hergestellt wird. Mit der Zeit hast du den Eindruck, dass die Fingerspitzen zu einem Teil deiner Augen geworden sind.



Normalerweise fühlt man bei geschlossenen Augen die Augenlider als Begrenzung. Aber durch die sanfte Berührung fühlen sich die Augen an, als ob sie sich erweitert hätten. Ist der angewandte Druck richtig dosiert, kannst du es in den Fingerkuppen fühlen. Dieselbe Sensibilität, die du mit den Augen spürst, spürst du nun auch in den Fingerkuppen.

Wird diese Technik intensiv praktiziert, kann man spüren, wie die Energie im Körper bleibt und dort zirkuliert, anstatt über die Augen verloren zu gehen, wie es normalerweise der Fall ist. Wenn du deine Augen schließt, hören die äußeren Eindrücke auf und die ausgehende Energie stoppt möglicherweise. Aber innerhalb von dir wird es weiterhin Bilder geben und wenn du diesen Bildern Beachtung schenkst, wird deine Energie trotzdem vergeudet. Nur wenn du die inneren und äußeren Bilder stoppst, kann die Erleuchtung geschehen.

Bei dieser Technik benötigt man mindestens eine halbe Stunde, nur um die richtige Balance einmalig herzustellen. Vermutlich benötigst du mindestens einen Monat regelmäßiger Übung um die Balance zu länger halten zu können.



Dynamische Meditationen

1. Glückseliges Tanzen

Erwecke neue Energieressourcen in dir und entspanne dich in tiefem Frieden.

Dauer: 31 Minuten



Freies Tanzen bedeutet ohne eine festgelegte Schrittfolge oder sonstige Regeln zu tanzen. Der Körper darf sich spielerisch bewegen, wie er will. Erlaube dir ganz in der Energie des Tanzens aufzugehen.

Schritt 1: Dauer 21 Minuten

Schließe deine Augen und beginne zu tanzen. Kümmere dich nicht um die Schritte. Gib dem Körper in seinen Bewegungen alle Freiheiten. Kümmere dich nicht, ob du eine gute Figur abgibst oder wie deine Kleidung aussieht. Niemand beobachtet dich. Es ist keine Aufführung.

Je länger du tanzt, umso mehr Energie sprudelt aus deinem Inneren und umso intensiver wirst du weitertanzen. Je mehr du tanzt umso energiegeladener wirst du! Du spürst überhaupt keine Müdigkeit.

Tauche tief in den Tanz ein. Tanze so schnell wie möglich, so frei wie möglich. Vergiss dich vollständig und werde einfach zum Tanz.

Schritt 2: Dauer 10 Minuten

Nach 21 Minuten Tanz, egal wo du dich befindest, egal in welcher Position du bist, lass dich auf den Boden fallen. Sei ruhig und still.

Im diesem abrupten Übergang von wilder Bewegung zu plötzlicher Stille erfährst du einige Augenblicke absoluter Leere. Ohne Gedanken erfährst du eine tiefe Stille.

Nach kurzer Zeit kommen die Gedanken zurück. Betrachte die Gedanken ganz ruhig. Kämpfe nicht mit ihnen und verliere dich nicht in ihnen. Bleibe einfach gewahr. Du wirst einen unendlichen Frieden in dir wahrnehmen, eine tiefen Stille, die auch dann noch da sein wird, nachdem die Gedanken zurückgekommen sind. Bewahre diesen Frieden, diese Stille, den ganzen Tag hindurch. Nimm diese Stille mit in deinen Schlaf hinein. Dann wirst am nächsten Morgen neu und erfrischt erwachen.

2. Wirbeln (Sufi-Whirling)

Finde das unbewegliche Zentrum in deinem Sein. Verschmelze mit der gesamten Existenz.

Dauer 31 Minuten



Dies ist eine wunderbare, natürliche Meditation, um sich zu zentrieren.

Drei Stunden vor der Whirling - Meditation solltest du nichts mehr essen oder trinken.

Die Meditation hat zwei Phasen: Wirbeln und Ruhen.

1. Wirbeln:

Gewirbelt wird normalerweise gegen den Uhrzeigersinn. Der rechte Arm ist erhoben, mit der Handfläche nach oben, und der linke Arm hängt nach unten, die Handfläche nach unten gerichtet.

Jemand, bei dem das Wirbeln entgegen des Uhrzeigersinns Unwohlsein hervorruft, kann es im Uhrzeigersinn praktizieren.

Beginne langsam zu wirbeln, mache deinen ganzen Körper ganz weich und leiste keinen Widerstand. Während des Wirbelns werden die vorbeiziehenden Bilder verschwommen. Lass sie vorbeiziehen und versuche an nichts festzuhalten, sonst wird dir schwindelig.

Dreh dich immer schneller bis das Wirbeln von selbst geschieht und du zu einem Strudel von Energie wirst – an der Peripherie ein Sturm von Bewegungen, aber der Beobachter im Mittelpunkt ist ruhig und still.

2. Ruhen:

Wenn du so schnell wirbelst, dass du nicht mehr aufrecht stehen kannst, wird dein Körper von selbst fallen. Plane den Fall nicht.

Rolle dich sofort nach dem Fall in Bauchlage, sodass der Bauchnabel mit dem Boden in Berührung kommt. Fühle, wie dein Körper mit der Erde verschmilzt.

Schließe die Augen und sei mindestens 15 Minuten passiv und still.

Bleibe nach dieser Meditation für einige Stunden so ruhig und inaktiv wie möglich.

Techniken in Verbindung mit dem Atem

Die ununterbrochene Beobachtung des Atems ist eine kraftvolle und effektive Meditation. Durch diese Meditation wurden mehr Menschen zur Erleuchtung geführt, als durch jede andere Meditationsform. Den Atem zu beobachten steigert auf erstaunliche Weise das Gewahrsein. Das führt zum innere Erwachen und es entsteht Glückseligkeit.

1. Gewahrwerden des ein- und ausströmenden Atems und der Pause dazwischen.

Gesamtdauer 35 Minuten

Sitze in einer vollkommen entspannten Haltung. Dein Körper ist ganz locker.

Schritt 1: Dauer fünf Minuten

Beobachte deinen Atem. Du bist ein Zeuge deines Atems. Versuche nicht, die Länge deiner Atemzüge zu verändern. Beobachte einfach dein normales Ein- und Ausatmen.

Schritt 2: Dauer fünf Minuten

Nun beobachte nur den einströmenden Atem. Kümmere dich nicht um die Ausatmung, sondern lenke deine Aufmerksamkeit nur auf die Einatmung.

Schritt 3: Dauer fünf Minuten

Beobachte nur den ausströmenden Atem. Beachte den eingehenden Atem nicht, sondern sei dir nur der Ausatmung gewahr.

Schritt 4: Dauer fünf Minuten

Nun lass alles andere beiseite und versuch nur die Pause zwischen ein- und ausgehendem Atem zu beobachten. Sei dir des Punktes gewahr, an dem sich der Atem umkehrt. Konzentriere dich nur auf die kleine Lücke, die zwischen dem Ein- und Ausatmen entsteht.

Schritt 5: Dauer fünf Minuten

Als nächstes lenke deine Aufmerksamkeit nacheinander auf den einströmenden Atem, auf die Pause und auf den ausströmenden Atem. Sei dir aller drei Zustände gewahr. Fühle, dass dein gesamter Körper verjüngt und lebendig ist. Du bist in einer Stille, die lebendig und voller Energie ist. Du vibrierst mit hoher Energie.

Schritt 6: Dauer fünf Minuten

Nun beobachte wieder die Pause zwischen ein- und ausgehenden Atem. Sei dir nur der Pause gewahr. Du hast vielleicht das Gefühl, dass du überhaupt nicht atmest. Beobachte auch dieses Gefühl.

Schritt 7: Dauer fünf Minuten

Schließe deine Augen und entspanne dich. Meditiere nicht. Entspanne einfach. Denke an nichts aktiv. Lass deinen Verstand ruhen.

Entspanne weiter und verlasse langsam den hohen Energiezustand, der durch die Meditation entstanden ist. Öffne nach fünf Minuten langsam deine Augen.

2. Vipassana

Vipassana bedeutet, die Wahrheit Schritt für Schritt zu erkennen. Es gibt unterschiedliche Varianten, um Vipassana zu praktizieren.

Intensives Gewahrsein des Körpers, der Handlungen, des Verstandes und der Gefühle.

Dauer Jederzeit und überall

Wenn du gehst, wenn du deine Hand bewegst, wenn du lachst, mache alles mit Gewahrsein. Sei dir vollkommen bewusst, dass du es bist, der die Handlung ausführt. Sei wachsam. Keine einzige Bewegung sollte in einem unbewussten Zustand ausgeführt werden.

So wie du deinen Körper beobachtest, kannst du auch deine Gefühle und Gedanken beobachten. Sei dir jeder Emotion bewusst, die in deinem Herzen entsteht. Sei dir jedes Gedankens, der in deinem Verstand auftaucht, bewusst. Habe keine Meinung zu den Gedanken und urteile nicht - sei einfach ein unbeteiligter Zeuge.

Beobachte deinen Atem – im Bauch

Dauer unbestimmt

Fühle deinen Bauch, wie er sich bei jeder Ein- und Ausatmung wölbt. Der Nabel ist die Quelle deiner Lebensenergie. Wenn du die Aufmerksamkeit auf den Nabel lenkst, wirst du dir des Stroms der Lebensenergie bewusst, der durch deinen Körper fließt. Wenn du deinen Bauch wahrnimmst, werden dein Herz und dein Verstand still.

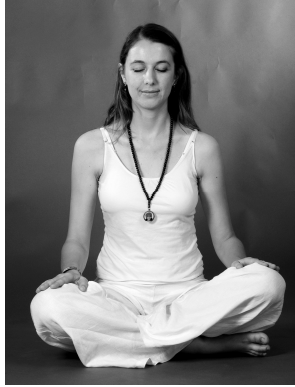
Beobachte den Atem, wie er in deinen Körper eindringt - in den Nasenlöchern

Dauer unbestimmt

Spüre die kühle Luft in den Nasenlöchern. Fühle die Leichtigkeit, mit der die Luft in die Nasenlöcher eintritt und sie wieder verlässt.

Sitzen

Gesamtdauer 60 Minuten



Sitze in einer komfortablen Position, Wirbelsäule und Kopf sollten gerade sein. Lass deine Augen geschlossen und atme normal. Bleibe möglichst für die ganze Zeit ohne Veränderung in dieser Haltung.

Beobachte nun die Bewegung des Bauches während du ein- und ausatmest. Konzentriere dich nicht auf den Atem, sondern beobachte ihn ruhig. Kommen Gedanken, Gefühle oder körperliche Empfindungen, lass sie zu. Nimm sie wahr und kehre dann zu Atem zurück. Wichtig ist der Prozess des Beobachtens, nicht das, was du beobachtest. Nimm alles wahr!

45 Minuten bleibst du in dieser Haltung. Danach kannst du 15 Minuten ruhen.

Gehen

Gesamtdauer 30 Minuten



Die Aufmerksamkeit wird bei dieser Übung auf die Fußsohlen gerichtet, wenn sie den Boden berühren.

Du kannst dich im Kreis bewegen oder du kannst in einer geraden Linie etwa 15 Schritte vor und zurückgehen. Du kannst die Übung im Garten machen oder in der Wohnung von Raum zu Raum gehen.

Deine Augen sollten auf die Füße gerichtet sein. Genau so, wie du in der Sitzmeditation auf den Bauch achtest, bist du dir beim Gehen deiner Füße bewusst, wie sie den Boden berühren. Wenn Gedanken und Gefühle hochkommen, erlaube es. Nichts wird als Ablenkung angesehen. Wenn der Gedanke oder das Gefühl vorbeigezogen sind, kehre zu den Füßen zurück.

Gehe zwanzig Minuten und ruhe danach zehn Minuten.

Kraftvolle Meditationen für Zwischendurch

1. Stopp!

Eine sehr wirkungsvolle Methode, um dein Gewahrsein in den gegenwärtigen Moment zu bringen.

Dauer unbestimmt



Diese Stopp-Technik wurde sehr viel von George Gurdjieff eingesetzt.

In dem Moment, in dem du den Impuls hast, irgendetwas zu tun, halte inne. Deine Klugheit ist ein weiterer Impuls für dein Überleben. Andauernd denkst du, dass du nur dann überleben kannst, wenn du gewitzt bist und ständig auf der Hut bist. Lasse diese klugheit jetzt beiseite und sei unschuldig und vertrauensvoll.

Immer wenn du im Begriff bist, einen Impuls zu folgen, ausgelöst durch Hunger, Zorn, Durst oder einen Niesreiz oder wenn du sonst den

Drang verspürst, irgendetwas zu tun, halte einfach an. Bewege dich vom Raum des Handelns in den Raum des Seins.

2. Betrachte dich durch dein Spiegelbild.

Dauer: Zehn Minuten

Stell dich vor einen Spiegel, in dem du dich in voller Größe betrachten kannst. Schau dich genau an! Du bist das Subjekt und dein Bild im Spiegel ist das Objekt deiner Aufmerksamkeit. Fühle, wie deine Energie zum Objekt hin strömt. Du siehst und dein Spiegelbild wird gesehen. Vertausche nun die Rollen, indem du dir vorstellst, dass dein Spiegelbild dich ansieht. Das kann zu Beginn ein eigenartiges Gefühl hervorrufen, da es dir noch nie in den Sinn gekommen ist, dass das Spiegelbild dich beobachten könnte.

Nach kurzer Zeit kannst du eine große Veränderung spüren. Du kannst fühlen, wie die Energie vom Spiegelbild zu dir hin fließt. Du hast nun den Kreislauf geschlossen. Wenn du den Energiekreislauf schließt, sorgst du dafür, dass die Energie nicht vergeudet wird. Sie fließt zu dir zurück. Du konservierst deine eigene Energie für dich selbst.

Praktiziere diese Technik für einige Tage und du wirst eine deutliche Veränderung spüren. Du wirst energetischer sein, mehr zentriert, mehr in Frieden mit dir selbst und anderen.

Du kannst das den ganzen Tag lang üben, auch ohne Spiegelbild. Versuch es mit allen Dingen, denen du im Laufe des Tages deine Aufmerksamkeit schenkst. Wenn du deine Energie irgendwohin gerichtet hast, stell dir vor, dass die Energie zu dir zurückkehrt. Du wirst die Energie fühlen, wie sie zu dir zurückströmt, dich verjüngt und revitalisiert. Du kannst das sogar mit dem Computer versuchen, an dem du den ganzen Tag arbeitest.

3. Entspannung der Gliedmaßen.

Dauer wenigstens zwei Minuten –wenn möglich länger

Steht dir ein privater Raum zur Verfügung, dann leg dich hin bei dieser Technik. Schließe deine Augen und mache einen tiefen Atemzug. Atme so tief wie möglich ein.



Versuche nun mit angehaltenem Atem deine Gliedmaßen nacheinander anzuspannen. Beginne mit den Füßen, gehe dann weiter zu den Unterschenkeln und weiter zu den Knien. Danach spannst du deine Gesäßmuskeln an. Während du von einem Körperteil zum nächsten gehst, solltest du versuchen, die Anspannung in allen bereits angespannten Teilen beizubehalten. Als nächstes sind die Hüften dran, dann gehst du zum Bauch weiter. Spanne die Bauchmuskeln so straff wie möglich. Dabei werden die Muskeln in der Leistengegend automatisch mit angespannt.

Widme dich nun Brustkorb und Rücken. Spanne alle Muskeln entlang der Wirbelsäule an. Dann spannst du deine Arme und Hände an. Du beginnst bei den Fingern und bewegst dich hinauf bis zum Bizeps. Weiter geht's mit den Schulterblättern und dann zu Halsmuskeln, die du besonders intensiv spannen solltest.

Komm nun zu deinem Gesicht. Dein Gesicht hat mehr Muskeln als du glaubst. Kontrahiere die Muskeln in deinem Mund, Nasenflügel, Augen, Augenbrauen, Stirn und Wangen. Drücke deine Augenlider zu. Presse deine Zähne zusammen. Verwandle dein ganzes Gesicht zu einem harten Ball. Erinnerung dich daran, dass auch der Rest des Körpers die Spannung beibehält.



Verbleibe in dem Spannungszustand so lange du kannst. Wenn du den Atem nicht mehr anhalten kannst, stoße die Luft aus und entspanne gleichzeitig den gesamten Körper.

Bleibe für eine Minute in diesem Zustand der mentalen und

körperlichen Entspannung. Diese Technik entspannt Körper und Geist und erfrischt dich innerhalb von zwei Minuten. Wenn es die Zeit erlaubt, wiederhole die gesamte Übung drei Mal.

4. Erkenntnis jenseits der Wahrnehmung

Erfahre die Glückseligkeit des Nicht-Denkens

Dauer zehn Minuten

In dem Moment, nach dem du etwas wahrnimmst und über die Wahrnehmung nachdenken kannst, wird es zur Vergangenheit.

Wenn dir zum Beispiel gesagt wird, dass du an etwas denken sollst, das jenseits deiner Gedanken liegt, dann denkst du vielleicht an das gesamte Sonnensystem. Aber in dem Moment, in dem du an das Sonnensystem denkst, hast du bereits einen weiteren Gedanken! Lass den Gedanken beiseite und versuche darüber hinauszugehen. Du denkst nun vielleicht an die gesamte Galaxie, jenseits des Sonnensystems. Wenn du an die Galaxie denkst, lass auch diesen Gedanken fallen! Gehe über die Galaxie hinaus. Wenn du ständig deinen Verstand ausdehnt, indem du über den bestehenden Gedanken hinausgehst, befindest du dich im gegenwärtigen Moment.



In dem Moment, in dem du etwas begreifst und darüber nachdenkst, hast du es bereits zur Vergangenheit gemacht. Zu deinem Besitz. Dein Verstand kann dort gedeihen. Also denke immer weiter, jenseits von dem, an das du denken kannst. Sogar wenn du an etwas denkst, an das du nicht denken kannst, löse dich auch davon. Der Verstand wird immer versuchen alles zu begreifen und aufzubewahren, so dass er es langsam wie eine Kuh verspeisen und wiederkäuen kann! Hole also die Dinge, die du bereits begriffen hast, nicht in den Verstand zurück, sondern lass sie immer wieder los.

Was immer du als das Höchste in deinem Leben betrachtetest, lass es fallen und weite dein Denken zu etwas Größerem aus. Dann wird dein Verstand automatisch irgendetwas anderes ergreifen. Aber erlaube deinem Verstand nicht, an dieser Idee festzuhalten, lass auch sie los. Dabei wird dein Verstand sagen: „Wenn ich jeden Moment loslassen soll, was wird dann mit mir geschehen? Wo wird es enden?“

Kümmere dich nicht um dieses Ende. Dein Verstand versucht nur irgendetwas zu fassen, indem er dir diese Frage stellt. Dein Verstand verlangt von dir einen Beweis für das Ergebnis noch ehe mit der Übung begonnen wurde. Erlaube es nicht. Das ist der Punkt, wo du betrogen wirst. Verstehe, du fährst ständig fort, jede Grenze zu überschreiten, über jeden Gedanken hinauszugehen.

Meditiere über den wahren Meister, den wahren Kosmos oder den wahren Gott. Du denkst vielleicht, dass du die Essenz von Gott begriffen hast, aber es kann niemals der Fall sein, denn dein Verstand kann den wahren Gott niemals begreifen. Wenn dein Verstand Gott begreifen kann, dann bedeutet das, dass dein Verstand grösser als Gott ist. Deshalb ist das, was du begriffen hast, nicht der wahre Gott, sondern deine Idee von Gott. Lass die Idee fallen und versuche es erneut. Erfasse etwas Größeres als diese Idee.

Versuche ununterbrochen die höchste Wahrheit zu erfassen. Verstehe, wenn du eine bestimmte Idee deines Verstandes wegwirfst, wirfst du nicht nur diese Idee weg, sondern du nimmst auch einen Teil der Struktur deines Verstandes und wirfst ihn fort. Jedesmal, wenn du einige deiner Gedanken anpackst und sie hinauswirfst, werden nicht nur die Gedanken weggeworfen, sondern mit ihnen auch ein Teil der Struktur deines Verstandes. Wenn man mit diesem Wegwerfen ununterbrochen fortfährt, bleibt irgendwann keine Struktur mehr übrig! Plötzlich erkennst du, dass das gesamte Gerüst hinausgeworfen wurde! Dann wirst du die Glückseligkeit des Nicht-Verstandes erfahren.

Akustische Meditation

Im Zentrum des Tonsturmes

Finde das Zentrum aller Laute in dir und transzendiere alle Laute!

Dauer 21 Minuten

Wir befinden uns immerfort in einen Sturm von Tönen und Geräuschen. Geräusche und Töne bewegen sich ständig auf uns zu und umkreisen uns. Aber im Zentrum dieses Tonsturmes gibt es einen stillen Punkt, den wir noch nicht erfahren haben. Durch diese Meditation können wir der Stille inmitten des Tonsturmes gewahr werden.

Setz dich nieder, egal wo. Je geräuschvoller der Ort umso besser! Such dir einen Platz aus, an dem ständig ein hoher Geräuschpegel herrscht. Es kann ein natürliches Geräusch sein wie das Rauschen eines Baches, ein Wasserfall oder das Brechen der Wellen am Strand. Es kann aber auch ein Bahnhof oder ein Markt sein.

Sitze still. Spüre, wie die Töne von allen Seiten als Tonwellen auf dich treffen. Geräusche fließen aus allen Richtungen zu dir. Fühle dich als das Zentrum aller dieser Lautwellen. Du befindest dich im Zentrum und die Töne fließen zu dir.

Fühle deutlich, dass in das Zentrum, in dem du dich befindest, kein Ton eindringt! Im Zentrum herrscht totale Ruhe. Gäbe es im Zentrum Geräusche, würdest du die Geräusche außerhalb nicht hören können. Die Geräusche treten in dich ein, durchdringen dich, aber sie halten vor dem Zentrum an.

In dir gibt es einen Punkt an dem alle Laute stoppen. Das ist der Punkt, von dem aus alle Laute gehört werden. Versuche die Stelle dieses Zentrums finden.

Wenn du ihn aufspürst, wird sich dein Gewahrsein plötzlich von der äußeren Welt abkehren und nach innen wenden. Du wirst im Zentrum sein, in dem Stille herrscht und kein Laut eindringen kann. Dieser Punkt ist dein Zentrum.

Wenn du einmal diese Stille gehört hast, wird sie nie mehr wieder von Geräuschen gestört werden; du wirst nie mehr von Geräuschen berührt werden.

Wir denken immer, dass wir Laute mit unseren Ohren wahrnehmen. Mit dieser Technik entdeckst du, dass Laute nicht in den Ohren, ja nicht einmal mit dem Kopf wahrgenommen werden. Der Ton wird immer im Nabelpunkt wahrgenommen; das ist das Zentrum des Tones.

Diese Technik kannst du nicht mit Liedern üben, denn deren Texte haben eine Bedeutung für dich und du wirst dich an der Bedeutung festhalten. Deshalb sollten es nur Geräusche sein.

Visualisierung

1. Der Lotusfaden aus Licht

Erlaube der Intelligenz, Energie und Erleuchtung in dir zu aufzuwachen.

Dauer 21 Minuten

Stell dir deine Wirbelsäule bildlich vor. Im Inneren der Wirbelsäule befindet sich ein Energiefluss in der Form eines zarten Fadens. Dieser feinen Energiekanal wird Sushumna-Nadi* genannt. Es führt von der Basis der Wirbelsäule bis zum Schädel und durchläuft die sieben Energiezentren, die Chakren. Das Ida-Nadi, ein anderer dünner Faden, beginnt und endet an der linken Seite des Sushumna-Nadi. Das Pingala-Nadi, der dritte dünne Faden beginnt und endet an der rechten Seite des Sushumna-Nadi. Ida- und Pingala-Nadi drehen sich spiralförmig um das Sushumna-Nadi, wobei sie sich in den Energiezentren kreuzen und sich am Ende im dritten Auge zwischen den Augenbrauen treffen.

Immer, wenn deine Energie vom Intellekt beansprucht wird, ist das Ida-Nadi aktiv und die subtile Energie deines Systems fließt nach oben. Immer, wenn deine Energie von deinem Sexualzentrum angezogen wird,

ist das Pingala-Nadi aktiv und die Energie fließt nach unten. Bei der Erleuchtung wird das zentrale Sushumna-Nadi aktiviert und deine Intelligenz wird erweckt!

All deine intellektuellen Gedanken ziehen deine Energie nach oben. All deine Gedanken nach Bequemlichkeit und Genuss ziehen deine Energie nach unten. Bei der folgenden Übung wirst du deine Energie in das Zentrum verlegen, sodass deine Erleuchtung oder Intelligenz erweckt wird.

Sitze aufrecht und schließe deine Augen.

Die Wirbelsäule ist gerade. Stell dir deine Wirbelsäule als einen Lotusfaden vor. Ein feiner Faden, der vom Steißbein, der Wirbelsäulenbasis bis zur Schädeldecke verläuft. Stell dir einen dünnen Faden aus Licht in der Mitte der Wirbelsäule vor.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf diesen Lichtfaden. Nimm einfach wahr, wie die Energie durch das Sushumna-Nadi von der Basis zur Krone fließt. Mach diese Übung täglich für 21 Minuten über einen Zeitraum von zehn Tagen. Du wirst erfahren, wie Intelligenz, Energie und Erleuchtung in dir erweckt werden!

Nadi – vedischer Name für die Energiekanäle im Körper

Sushumna-Nadi – Der mittlere der drei zentralen Nadis vom Wurzelchakra bis zum Kronenchakra, Weg der Kundalini-Energie

Ida-Nadi – Kanal zwischen Wurzelchakra und dem linken Nasenloch. Feminin, kühl, Mondenergie

Pingala-Nadi - Kanal zwischen Wurzelchakra und dem rechten Nasenloch. Maskulin, heiß, Sonnenenergie

2. Ätherische Verbindung

Erweitere dein Bewusstsein und erobere deine Emotionen

Dauer 21 Minuten

Stell dir vor, dass du aus einem riesigen Lichtkörper bestehst. Visualisiere alle deine emotionalen Beziehungen - liebende und weniger liebende- als einen Teil deines Lichtkörpers (auch ätherischer Körper genannt). Wenn es jemanden gibt, mit dem du emotional verbunden bist, sagen wir in einem anderen Land, visualisiere, dass du einen riesigen Körper hast, der sich bis in dieses Land ausdehnt, damit sich diese Person oder Personen auch innerhalb deines Lichtkörpers befinden!

Lass alle emotionalen Verbindungen, hassvolle und liebende, innerhalb dieses ätherischen Körpers sein. Im Laufe der Meditation fügst du der Visualisierung deines ätherischen Körpers das Gewahrsein deines Zentrums hinzu.

Praktiziere diese Visualisierungsübung für zehn Tage!

VI. Berührung der göttlichen Energie

Nithya Spirituelle Heilung – Auch du kannst heilen

Nithya Spirituelles Heilen

Nithya Spirituelles Heilen ist ein Geschenk, das ich während meiner Erleuchtung erhielt und jetzt an euch weitergebe. Es ist nicht irgendein Meditationsprogramm. Es ist eine Initiation, in die dich ein Meister einführt. Die Initiation verbindet dich mit der Energie der Existenz und gibt dir die Kraft zu heilen.

Was bedeutet Heilen?

Der erleuchtete Meister Buddha hat eine wunderschöne Erklärung für das Wort ‚Heilen‘. Er sagt heilen ist ein eine Form unser Mitgefühl auszudrücken, unsere Fürsorge für jemanden, seine Gesundheit wiederherzustellen.

Heilen ist nichts anderes, als einem Menschen zu helfen sein physisches, mentales und emotionales Wohlbefinden wiederherzustellen.

Gesundheit

Eine gute Gesundheit bedeutet mehr als die einfache Abwesenheit von Krankheit. Es ist die Anwesenheit von Leichtigkeit, ein Gefühl des Wohlbefindens. Wir sind nicht nur Menschen, denen es bestimmt ist, krank zu werden und dann wieder geheilt zu werden. Wir sind Gefäße voller Glückseligkeit. Wir sind auf dieser Erde, um Glückseligkeit zu leben auf unserer Seinsebene. Das ist es, was ich mit einer guten Gesundheit meine.

Chakras und die Wissenschaft des Heilens

Nach Patanjali, einem erleuchteten Meister und dem Begründer des Yoga, gibt es sieben Chakren oder subtile Energiezentren in unserem Körper.

Diese sieben Zentren beeinflussen die Tätigkeit unserer physischen, mentalen und existentiellen Ebene. Sie befinden sich auf unseren metaphysischen Ebenen und sind verbunden mit sieben größeren Drüsen in unserem physischen Körper und beeinflussen stark das Funktionieren dieser Körperdrüsen.

Erst wenn unsere Chakren geschädigt werden werden wir krank. Sind unser Körper und unser Geist in Harmonie miteinander, erleben wir diesen Zustand als Wohlbefinden. Wenn unser Körper und Geist nicht in Harmonie sind, fühlen wir uns unwohl oder anders ausgedrückt krank. Der Zustand unserer Chakren zeigt uns klar den Zustand von Wohlbefinden oder Krankheit an.

Geist vor Körper

Den Körper kann man mit Hardware und den Verstand mit Software vergleichen. Wir versuchen immer die Hardware zu reparieren, aber die Ursache liegt in der Software! Die Software ist beschädigt und gibt ständig die falschen Befehle an die Hardware, den Körper. So funktioniert unser Verstand, der die Ursache für Krankheit und Ungleichgewicht in unserem Körper-Geist-System ist.

Was ist Nithya Spirituelles Heilen?

Nithya Spirituelles Heilen ist Heilung durch kosmische Energie. Die kosmische Energie ist nicht mit der uns normalerweise bekannten Energie, wie zum Beispiel die elektrische Energie, zu vergleichen. Die elektrische Energie besitzt keine eigene Intelligenz. Drehst du eine Glühbirne in die Fassung, fließt Strom durch die Birne und sie leuchtet. Steckst du deinen Finger in die Fassung, fließt derselbe Strom durch den Finger und du erhältst einen Stromschlag! Die Elektrizität verfügt nicht über die Intelligenz, um zu entscheiden, was zu tun ist, während sie fließt. Kosmische Energie hingegen ist reine Intelligenz.

Obgleich die kosmische Energie oft mit elektrischer Energie verglichen wird, ist sie sehr verschieden von ihr. Sie kann nie etwas Falsches tun und sie hat ihre eigene, unabhängige Intelligenz.

Wer kann Energie erhalten? Jeder mit offenem Herzen und Verstand

Jeder, der Energie benötigt, kann sie erhalten. Sie ist in keiner Weise beschränkt. Einige Tipps können helfen, diese Energie auf eine wunderbare Weise aufzunehmen. Leute mit offenem Herzen und offenem Verstand erhalten die Energie leichter und schneller als diejenigen, die die Energie mit ihrer Logik zu analysieren versuchen.

Versuche das Konzept zu verstehen und öffne dich mit vollkommener Aufrichtigkeit. Das genügt. Habe den Mut und die Offenheit, zu experimentieren, ohne schon zu Beginn nach Beweisen zu verlangen. Integriere Gedanken, Intelligenz, Emotionen und Geist und koordiniere sie entsprechend.

Initiation als Nithya-Spiritueller-Heiler

Die Nithya-spirituelle-Heiler-Initiation ist direkt mit der Erleuchtung verbunden. Andere zu heilen, ist nur ein Nebenprodukt dieses Prozesses. Der Haupteffekt ist, dass du, wenn du als Heiler wirkst, mit der tiefsten Ebene deines Seins in Verbindung trittst. In der Initiation als Nithya Spiritueller-Heiler öffnet der Meister die Tür zur Energie des Ananda Ghanda Chakras.

Das Ananda-Gandha-Chakra

Das Ananda-Gandha-Chakra ist ein Energiezentrum in uns, in dem sich unsere sieben Chakras, unsere sieben Energiekörper und unsere fünf Kohshas* treffen. Es ist der Ursprung unserer gesamten Energie und die direkte Verbindung zur universellen, kosmischen Energie. Das Ananda-Ghanda existiert nicht im physischen Körper. Es ist vielmehr auf der metaphysischen Ebene wirksam.

Wenn ein Meister mit erleuchtetem Bewusstsein einen Heiler initiiert, dann öffnet er das Tor zum Ananda-Gandha-Chakra, so dass in jedem Moment ein Zugriff auf die göttliche Energie möglich ist. Wenn du im Ananda-Gandha ruhest bist du erleuchtet, weil du eins bist mit der kosmischen Energie.

Der Meister lebt im Ananda-Gandha. Die Verbindung zur selben Energiequelle wird hergestellt, wenn du in Ananda Gandha bist. Das ist der Grund, warum diese heilende Energie neues Leben zu geben vermögen neue Energie und Krankheiten heilen kann.

Koshas – Fünf Energieschichten um den physischen Körper. In der Taittreya Upanischade werden sie eingehend beschrieben.

Der Nutzen der *Ananda-Gandha* Meditation

Wenn du die Ananda-Gandha Meditation kontinuierlich täglich machst, kann dich nichts aus der äusseren Welt innerlich erschüttern. Selbst wenn um dich alles in die Brüche gehen sollte, wirst du stabil und stark bleiben. Du wirst bald einen Zustand erreichen, bei dem diese Meditation zu deinem natürlichen Seinszustand wird. Du wirst für alle Zeit in Ananda Gandha verweilen!

Diese Meditation gibt dir:

Sat: Klarheit in allem

Du wirst Klarheit erlangen, weil du alle Dinge objektiv sehen kannst, ohne von Gier oder Angst getrieben zu werden.

Chit: Gewahrsein

Du wirst voller Begeisterung sein in allem, was du tust. Mit jeder Pore und jeder Zelle deines Körpers wirst du Energie und Begeisterung ausstrahlen. Du wirst einfach eine Entscheidung nach der anderen fällen ohne dich erschöpft zu fühlen. Und was noch wichtiger dabei ist, du wirst es mit unveränderter Begeisterung und Intelligenz machen.

Ananda: Bedingungslose Glückseligkeit

Du wirst unabhängig von den Geschehnissen in der äusseren Welt glücklich sein.

Wenn du dich dauernd im Ananda Ghanda befindest, wirst du nicht nur über eine gute körperliche und mentale Gesundheit erfreuen, sondern auch über die Klarheit verfügen mit allen Geschehnissen in der äußeren Welt richtig umzugehen.

Nithya Spirituelles Heilen hat eine doppelte Wirkung. Als Heiler erfährst du Glückseligkeit und die Person, die die Heilung erhält, wird geheilt. Das ist der Grund, warum dies die oberste Technik ist.

Positive gesundheitliche Wirkungen von Nithya Spirituellem Heilen:

1. Besserung bei unterschiedlichen Krankheiten wie Krebs, chronisches Asthma, Sinusitis, Leistenbrüchen, Nierenversagen, Diabetes, Bluthochdruck, Rückenproblemen, Allergien, Anfällen, Migräne, Atemproblemen, Hautproblemen, Schlaflosigkeit usw.
2. Erleichterung bei psychischen Problemen wie Angstzustände, Depressionen, Phobien usw.
3. Schnelle Heilung bei Verletzungen wie Wunden, Verbrennungen und allen Arten von Schmerzen.
4. Heilungen bei gynäkologischen Problemen oder Unfruchtbarkeit.

Soziale Dienste

Nithya spirituelles Heilen ist ein Angebot, das kostenlos in tausenden von Heilungszentren in allen Teilen der Welt angeboten wird. Dieses einzigartige System der kosmischen Heilung ist eine Meditation für den Heiler und Heilung für die Person, die die Energie erhält - mit der Sicherheit, dass es keine unerwünschten Nebeneffekte gibt.

Appendix

Wissenschaftliche Untersuchungen über Nithyananda, Meditation und Heilung.

An Paramahansa Nithyananda wurden mit modernsten wissenschaftlichen Methoden Untersuchungen durchgeführt, um darüber Erkenntnisse zu gewinnen, was im Gehirn während der Meditation vor sich geht. Das Ziel war es, die mystischen Phänomene in erleuchteten Wesen zu verstehen, sie zu messen und zu demystifizieren. Die Untersuchungen wurden von erfahrenen Medizinern und Neuropsychologen des Jim Thorpe Rehabilitationszentrums und von der neuropsychologischen Abteilung des PET-Zentrum von Oklahoma durchgeführt.

Untersuchungen mit dem PET

In den Schnittbildern der Positronen-Emissions-Tomographie (PET) können die metabolisch aktiven Gehirnbereiche dargestellt werden. Die Schnittbilder Nithyanandas zeigten, dass die Aktivität auch schon in den Anfangsstadien der Meditation in den Stirnlappen des Gehirns deutlich erhöht war. Der Grad der Aktivität war um ein vielfaches höher, als es beim Gehirn eines durchschnittlichen Menschen in irgendeiner Tätigkeit beobachtet werden konnte. Die Stirnlappen sind mit Intelligenz, Achtsamkeit, Weisheit und Urteilsvermögen verbunden.

Nithyanandas Gehirn wurde im Zustand tiefer Meditation untersucht und dabei konnte man zwei weitere erstaunliche Entdeckungen machen. Einerseits wurde festgestellt, dass der dominante Bereich seines Gehirns zu neunzig Prozent abgeschaltet war und zum anderen, dass der untere Teil des mittleren Frontalbereichs stark aktiv war. Dieser Bereich einspricht in etwa dem 6. Chakra, dem dritten Auge.

QEEG Untersuchungen

Beim quantitativen EEG werden elektrische Muster im Gehirn gemessen, Muster die gewöhnlich als Gehirnwellen bezeichnet werden. Es gibt verschiedene Bandbreiten bei diesen Gehirnwellen, jede mit unterschiedlicher Frequenz und mit einem anderen Gemütszustand verbunden. Betawellen sind zum Beispiel kurz und schnell und treten bei einem wachen und aktiven Geisteszustand auf. Alphawellen sind breiter und langsamer und treten bei Gefühlen von Wohlbefinden auf. Thetawellen repräsentieren einen schlafähnlichen Bewusstseinszustand, bei dem ein Gefühl von Frieden und Heiterkeit ohne aktiven Gedankenfluss vorherrscht.

Aus dem QEEG Nithyanandas kann man herauslesen, dass er seine Hirnwellen unter totaler Kontrolle hat. In tiefer Meditation wechselte er mit Leichtigkeit von einem Zustand zum anderen wie ein talentierter Pianist von einer Tonleiter zur anderen.

Nithya spirituelle Heilung

Nithyanandas Gehirnwellen, Herzratenvariabilität (HRV) und sein Hautleitwert (SCL) wurden untersucht, während er andere heilte. Die Untersuchungen zeigten Änderungen im Kraftspektrum, die eine Erregung des Sympathikus anzeigten, um die Energie von Nithyanandas Herz auszugleichen. Das deutet darauf hin, dass sich der Patient unbewusst dem Herzrhythmus Nithyanandas während der Heilung anpasste.

Erlebe es, dich von der lebendigen Erleuchtung berühren zu lassen

Ananda Darshan

Ananda Darshan ist die Zeit, während der du in der Gegenwart der ausstrahlenden/überfließenden Energie des Meisters bist. Du begibst dich in seine Nähe und er berührt dein Ajna-Chakra und überträgt damit die Energie und Erfahrung über Erleuchtung auf dich.

Darshan bedeutet, 'Etwas Göttliches sehen' Ananda Darshan bedeutet 'Glückseliges Sehen'.

Wenn die Energie der Existenz in der Weise aufblüht, dass deine Augen sehen können und deine Bewusstheit erfassen kann, und eine Transformation in dir passiert, dann nennt man das Ananda Darshan! Die Erscheinungsform, die du siehst ist die des erleuchteten Meisters, die in bestimmten Zeiten auf der Erde ist.

Ich werde manchmal gefragt 'Gibt es sowas wie eine Energie der Existenz?' Das ist so aber jenseits unseres Intellekts. Wenn wir den Gipfel unseres Intellekts erreichen, dann verstehen wir, dass es etwas jenseitiges gibt, das nicht mit unserem Intellekt erfasst werden kann. Viele Wissenschaftler, die den Gipfel ihres Intellekts erreicht haben, sahen den nächsten Schritt als die unendliche Energie der Existenz, die jenseits ihrer Reichweite lag. Mit Feingefühl können wir die Anwesenheit dieser Energie spüren.

Es gibt eine bestimmte Gruppe von Menschen, die behaupten, daß das ganze Universum nichts anderes als ein göttliches Spiel der Energie der Existenz ist. Und da gibt es eine andere Gruppe, dass die gesamte Existenz ein Unfall ist ohne jegliche Energie oder Intelligenz dahinter. Die zweite Gruppe kann sehr leicht ihre Philosophie ausnutzen und damit zahllose Waffen produzieren und Zerstörung in der Welt anrichten. Sie entwickeln keinerlei Gefühl für irgend etwas in unserem Universum auf Grund ihrer Annahme, dass das Universum und das Leben in ihm ein Unfall sind. Sie existieren vor sich hin und erfassen die Welt auf einer sehr groben Ebene.

Wenn du zu der ersten Gruppe gehörst, dann betrittst du automatisch eine feinere Ebene und entwickelst einen tiefen Respekt für alles in diesem Universum, für jeden Stein, jeden Baum und jede Pflanze.

Eine tiefe Dankbarkeit schwingt in dir. Automatisch bewegt sich dein Leben in einem wunderschönen Fluss – wie ein Surfer, der auf der Welle der Existenz reitet.

Weil der Mensch die Klarheit erreicht hat, daß eine umfassende und tiefe Intelligenz das ganze Geschehen verursacht, ist er in der Lage ein Leben zu führen, das in einer wunderbaren und zarten Weise mit dem Spiel der Existenz zusammen fließt.

Die gesamte Existenz ist ein lebendiges Wesen, das auf jedes deiner Worte, Gefühle und Gebete reagiert. Jeden Moment reagiert es mit Verantwortungsbewusstsein auf die eigenes Gewährsein. Um dir in einer Form zu antworten, die du hören, sehen und verstehen kannst, nimmt es von Zeit zu Zeit die Gestalt eines erleuchteten Meisters an. Das Suchen und Beten von Millionen von Menschen in der ganzen Welt erzeugt einen gewaltigen Sog, der erleuchtete Meister veranlasst auf der Erde zu inkarnieren, so ähnlich, wie ein Tiefdruckgebiet einen Sturm hervorruft.

Der Darshan eines Meisters ist wie eine riesige Welle, die sich im Meer der Existenz aufbaut. Die Welle bleibt nie getrennt vom Ozean, drückt sich aber gleichzeitig als eine gewaltige dynamische Energie aus! Ein Fluss ist auch mit dem Ozean verbunden, hat aber nicht die dynamische Energie dieser Riesenwelle. Er fließt eher passiv – das ist schon alles. Der Ananda Darshan ist die riesige,



ische Welle, die sich in den glückseligen Ozean der Existenz erhebt. Sie erzeugt ein 'churning', das dich vollständig transformieren kann.

Stell dir nun ein Sandkorn innerhalb dieser Welle vor. Hat es deswegen irgend eine Verunreinigung? Nein! Es wird vollkommen rein sei, weil es sich innerhalb der Energie der dynamischen Welle befindet. Auf dieselbe Weise wirst du vollständig in deinem Inneren gereinigt werden durch die dynamische Energie, wenn du zum Darshan kommst. Während des Darshans bist du innerhalb der Quelle der existentiellen Energie. In der Gegenwart der Sonne erblüht der Lotus. In derselben Weise erblüht dein Gewahrsein in der Gegenwart des Meisters.

Alles was du tun musst ist lediglich bereit zu sein. In Wirklichkeit wird dich die Energie auch durchdringen, wenn du nicht kooperativ eingestellt bist. Es ist einfach so: Egal ob die Muschel bereit ist oder nicht, die Welle wird sie mit sich davontragen. In derselben Weise, egal ob du einverstanden bist oder nicht, wird die Energie in dir einen Entwicklungsprozess verursachen und das tun, was zu tun ist.

Die Muschel jedoch, die mit der Welle in Einklang ist, tanzt spielerisch mit den glückseligen Bewegungen der Welle. Sie wird gereinigt und vereinigt sich letztendlich mit ihr! Die Muschel jedoch, die der Welle sagt: 'Ich kann dir nicht so richtig vertrauen' und mit ein paar Steinchen/ pebbles eine Schutzmauer um sich herum aufbaut, leidet unter diesem Widerstand. Das reine Mitgefühl der Energiewelle wird sie letztendlich in die Glückseligkeit mit hineinziehen.

Für den, der sich mit Freude der Welle hingibt, wird das Leben zu Ananda Darshan, viel, viel mehr als nur ein Moment von Darshan. In dem Moment, in dem sich dein Gewahrsein der glückseligen Gegenwart der Existenz zuwendet, das der Meister verkörpert, passiert Ananda Darshan in dir!

Du mußt dem Meister nicht körperlich nahe sein. Wenn du beständig dein Gewahrsein in dieser Energiepräsenz ruhen lässt, dann wird dein gesamtes Leben zu Ananda Darshan. Wer jedoch auf Widerstand geht, wird das Glück der Vereinigung mit der Energie verpassen, sich aber letztendlich doch darin auch auflösen.

Während des Darshans strahlt unendlich viel Energie aus dem Meister. Wie kannst du diese empfangen? Komm einfach wie ein kleines Kind mit einer intensiven Begeisterung, in einer tiefen Stimmung der Andacht, mit einem sich öffnenden Herzen. Das ist genug. Ein Gebet hat die Kraft, dich völlig in das zu verwandeln, was du werden willst.

Was ist ein Gebet? Wenn du etwas erreichen willst, dann fokussierst du deine Absicht und Intensität mit deinem Willen auf dein Ziel. Das nennt man 'dein Wunschgebet'? Bald wirst du jedoch feststellen, dass du zum Erreichen deines Zieles zusätzlich eine höhere Energie brauchst. Wenn dieses Erkenntnis eintritt, dann wird dein Wunsch zum Gebet! Du beginnst dich zu dieser Energie hinzuwenden. 'Ich

schaffe das' ist ein vow????, 'Ich brauche die Gnade der Energie die jenseits von mir ist' das ist ein Gebet. Auf diese Weise kommst du in einer Gebetshaltung.

Wenn du offen bist für deine Gefühle in der Gegenwart eines Meisters, dann ist das wie wenn du ein Dia in einen Projektor schiebst. Das, was auf dem Dia ist, wird auf die Leinwand als Realität projiziert. In derselben Weise werden sich die Wünsche, die für dein dein eigenes Wohlergeh und das von anderen notwendig sind, in Erfüllung gehen. Die Wünsche, die nicht notwendig sind, erfüllt zu werden, werden mit dem unerfüllten Gefühl, das sie erzeugt hat, verbrannt werden. Dein Wunsch wird entweder erfüllt oder dein Verstand vergisst den Wunsch. Die Saat deines Wunsches sprießt entweder oder sie wird weggebrannt. In beiden Fällen erfährst du Erfüllung.

Du trägst viele Wünsche in dir, die erfüllt werden wollen. Die Energie des Meisters arbeitet als reine Energie, um damit erfolgreich umzugehen.

Eine kleine Geschichte:

Ein müder Wanderer entschloss sich hunter einem Baum auszuruhen. Der Baum war ein Wunschbaum.

Während er ruhte ging ein Gedanke durch seinen Kopf: 'Wie schön wäre das jetzt jetzt, wenn ich ein gutes Essen bekäme.' In dem Moment, in dem der Gedanke auftauchte, erschien eine große Schale mit köstlichen Früchten vor ihm. Er war entzückt und ass mit größtem Vergnügen

Nach dem zufriedenstellenden Mahl dachte er 'Es wäre jetzt schön für mich, in einem bequemen Bett zu liegen.' Er hatte das kaum gedacht als schon ein luxuriöses Doppellbett vor ihm erschien. Er war geplättet und legte sich in das Bett!

Als er das Kopfkissen anfasste, dachte er sich, daß es sehr gut wäre, wenn ihm jemand frische Luft beim schlafen zufächeln würde. Im Nu erschien ein junges Mädchen mit einem Fächer und fächelte ihm Luft zu????

Plötzlich packte ein neuer Gedanke den Mann: Ich bin hier mitten im Dschungel! Was mach ich bloß, wenn ein Tiger auftaucht! Als er das gerade dachte, kam ein Tiger, sprang ihn an und fraß ihn auf!

Bevor du dir deine Wünsche erfüllst, mußt du Klarheit in sie hineinbringen. Wenn du deine Wünsche in der Gegenwart eines Meisters zur Sprache bringst, dann werden sie automatisch Klarheit bekommen. Deshalb fordere ich euch während des 'Kalpatar-Darshans auf'uf, mir eure Wünsche mitzuteilen. Während du sie aussprichst, wirst du feststellen, welche Wünsche wirklich erfüllt werden sollen und welche nicht notwendig sind, erfüllt zu werden. So funktioniert die Intelligenz der Energie, die zum Ausdruck gebracht wird..

Der Kalpataru-Darshan* legt in dir die Samen von:

Shakti – Energie die Dinge zu ändern, die notwendig sind zu ändern

Buddhi – Intelligenz die Dinge zu akzeptieren, die nicht geändert werden können,

Yukti – Das Verständnis, daß bei allem, was sich ändert, die Existenz selbst ein sich ewig sich wandelder Traum ist!

Bhakti – Surging? Hingabe an die unveränderliche und unterstützende Energie des Meisters.

Nach diesen vier Prinzipien zu leben bedeutet Befreiung.!

Verwende deine Energie zum verändern, was immer dir möglich ist. Ich meine damit einfache Dinge, die du ändern kannst. Fange nicht damit an so zu denken: , Ich kann zwei Gewohnheiten ändern, was mache ich aber dann mit den zehn anderen?' Ändere einfach das, was du ändern kannst. Und dann akzeptiere, was du nicht ändern kannst. Wenn du deine Energie zum Ausdruck gebracht hast, dann wird Intelligenz in dir zum blühen anfangen

Intelligenz bedeutet das zu akzeptieren, was du nicht ändern kannst. Aber solange du deine Energie darauf verwendest alles mögliche zu verändern, wirst du nicht imstande sein die Intelligenz aufzubringen, das zu akzeptieren, was du nicht verändern kannst. Versuche zuerst zu ändern, was du kannst. Dann wirst du eine unendlich weite Fähigkeit erfahren, das zu akzeptieren, was du nicht ändern kannst.

Die dritte Saat ist Klarheit. Wie viele Dinge du auch immer veränderst, was auch immer du änderst, die ganze Welt wird gleichzeitig eine sich wandelnde Realität bleiben, ein sich wandelnder Traum. Es ist ein Traum der sich ständig verändert und das ohne jeden Grund. ??????Das bedeutet grundlos ohne jeden Zweck. Versuche zu verstehen, dass es keinen Grund gibt. Da es ohne jeden Zweck ist, kannst du es entweder eine grundlose, auspicious??? Energie nennen oder ein ein ursprungsloses Chaos.?????Jeder, der denkt, dass es eine causeless auspicious Energie ist, ist ein Theist, ein Sucher. Und jeder, der denkt, daß es ein Chos ist ohne Ursprung ist, ist ein Materialist.

Die gesamte Existenz kann dir entweder als ein Wunder oder ein Fluch erscheinen. Wenn du denkst, dass sie causeless auspic...???ist, dann ist es ein Wunder. Im anderen Fall ist sie ein Fluch.

Während des Darshans haben viele Teilnehmer Visionen, intensive spirituelle Erfahrungen und die direkte Erfahrung von grundloser/causeless? Glückseligkeit. Es ist nicht nur so, dass die Energiewelle unbewusste Ängste, Schuldgefühle und Wünsche an die Oberfläche bringt. Einige Teilnehmer gehen einfach in eine intensive Stille. Andere fühlen sich von Tränen überwältigt/overwhelmed?

Du magst die Ursachen für das alles gar nicht wissen, weil sie aus tieferliegenden, unbewussten Ebenen kommen, die durch die Energiewelle ausbrechen. Die Zeit während des Darshan ist eine seltene Gelegenheit , dich von tief eingegrabenen Erinnerungen zu befreien. Diese Emotionen können einfach auf der Ursachenebene durch die überfließende Energie ausgelöscht werden

Während des Darshans wird dein inneres Wesen lebendig und feiert mit der Energiewelle der Existenz. Der Verstand verschwindet für eine bestimmte Zeit. Das gesamte Geschehen des Darshans last einen tiefen Eindruck in deinem Gewahrsein..

Ich möchte euch nur eines sagen. Die Energie der Existenz ist wie der Reichtum deines Vaters. Verpass nicht die Gelegenheit, sie zu genießen! Sag einfach 'JA' zur Existenz und verbinde dich mit ihr wie ein Kind.

Wenn du Geld abheben willst von deinem Bankkonto, dann musst du eine Überweisung unterschreiben. Wenn du Energie von der Existenz erhalten willst, dann msst du in ähnlicher Weise offen dafür sein. Das ist alles.

Es ist wie bei einer Perlenmuschel. Nur die, die sich öffnet und einen Regentropfen einfängt erzeugt eine Perle! Wenn du offen für den Meister bist, dann ist nur ein Wort von ihm genug. Es ist wie Regenwasser, das in die Muschel eindringt und eine Perle daraus werden lässt.

Damit die Gegewart des Meisters in dir wirken kann, lass einfach was geschieht. Sei nicht angespannt, irritiert oder widerspenstig. Erwarte gar nichts. Was immer auch geschieht, lass es einfach zu. Sei einfach wie ein Surfer, der auf der Eernergiewelle tanzt und freue dich an ihrer Glückseligkeit!

Darshan – „Sehen“. Eine göttliche Vision, Begegnung mit einer Gottheit oder einem Meister

VII. Zeugnisse des Glücks

Heilungserfahrungen

Sri Nithya Sadananda, Senior Swami des Nithyananda Ordens (nithyaayya@yahoo.co.in):

Ich hatte Hepatitis B und litt an Leberzirrose, eine chronische Leberkrankung, die im allgemeinen als nicht kurierbar betrachtet wurde. Alle Krankenhäuser hatten die Hoffnung aufgegeben und ich lebte sechs Jahre von flüssiger Ernährung und war mir im klaren, dass mein Tod nicht mehr weit weg war. Einer Empfehlung eines Freundes folgend ging ich zu Nithyananda auf, der zu dieser Zeit in Erode in Tamilnadu, Südindien war, der Menschen heilte, die ihn aufsuchten. Er gab mir eine kleine Menge heilige Asche und empfahl mir, sie in alles einzumischen, was ich essen und trinken würde in den nächsten drei Tagen. Ich folgte seinen Anweisungen und am dritten Tag fühlte ich, dass es mir mit meinem Magen gut ging – nach sechs langen Jahren. Sofort verzehrte ich zum ersten mal wieder ein stark gewürztes Essen, wie er es mir empfohlen hatte. Seitdem führe ich ein gesundes und glückliches Leben und bin immer bereit, meinem göttlichen Meister zu dienen! Heavy stuff for Europeans!

Roshini Nambiar, Meditation Teacher, Oklahoma, USA, (roshininambiar@gmail.com)

Bei mir wurde eine Eierstockzyste festgestellt/Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS)??die einige ernsthafte Probleme mit meinem Hormonhaushalt verursachte. Ein Ultraschalluntersuchung zeigte, dass meine Eierstöcke durch sich vergrößernde Zysten überwuchert wurden. Ich nahm an einem Nithyananda Meditationstraining teil in dem er mir sagte, dass ich geheilt werden würde, ohne dass ich ihm irgendetwas über mein Problem erzählt hatte!

Ein Monat später stellte ich fest, dass ich dreißig Pfund abgenommen hatte. Lange Zeit hatte ich mit meinem Gewicht von zweihundert Pfund gekämpft und war nicht fähig abzunehmen, trtz Diät und Körperübungen. Zu diesem Zeitpunkt erkannte ich, wie mein Gewicht mit meinen Emotionen verknüpft war. Ich verstand, dass jede Sucht eine Verlangen nach Erfüllung ist, das wir mit äußerlichen Dingen erreichen wollen, aber niemals erreichen können. Ein Jahr später stellten die Ärzte völlig überrascht beim Ultraschall fest, dass meine Zysten völlig verschwunden waren!

Sri Nithyananda Arpana, Nithya Spiritual Healer, Malaysia, (nithya.arpanananda@gmail.com)

Als mein Onkel und meine Tante uns in Singapur besuchten, machten sie einen kleinen Ausflug auf die Tioman Inseln in Malaysia. Als sie wieder zurückkehrten, waren beide in einer sehr schlechten Verfassung. Offensichtlich hatten sie schlechte Erfahrungen mit dem Meer gemacht, in dem sie fast ertrunken wären, als sie tauchten. Sie hatten größere Mengen Meerwasser geschluckt. Mein Onkel hatte Schüttelfrost und hohes Fieber.

Ich empfahl ihm, sich hinzulegen und sich zu entspannen. Dann gab ich ihm eine Nithya Heilung. Nach zehn Minuten fiel er in einen tiefen Schlaf. Als er am nächsten Morgen aufwachte, war er wieder völlig normal, als wäre nichts gewesen.

Premeshwari, Nithya Spiritueller Heiler, Michigan, USA (premeshwari.mayi@gmail.com)

Eine meiner amerikanischen Freundinnen erzählte mir, dass sie chronische Angstzustände hatte und von Zeit zu Zeit unter 'Angst-Attacken' litt. Sie wollte wissen, ob Nithya Spirituelles Heilen auch bei psychischen Leiden wirksam sei. Ich erklärte ihr, dass die Heilungsenergie reine Intelligenz und auf allen

Ebenen wirksam sei. Ich gab ihr dann fünfzehn Minuten lang eine Heilungssitzung. Sie rief mich am nächsten Tag an, dass sie während und nach der Sitzung ein tiefes Gefühl des inneren Friedens und der Entspannung hatte und dass sie nach vier Jahren wieder einmal aussergewöhnlich gut geschlafen hat., als damals ein grösseres Unglück die Ursache für ihre Angstzustände wurde.

Dr. Nirmala, Gynäkologe, Advanced Fertility Center, Bangalore (nimmar@rediffmail.com)

Ich bin praktizierender Gynäkologe. Viele meiner Patienten hatten wunderbare Erfahrungen als sie mit Paramahansa Nithyananda in Berührung kamen. Kürzlich hatte ich eine Patientin die früher an Tuberkulose erkrankt war. Ihr Gebärmutterhals???war sehr eng geworden und das endometrium??? war schwer in Mitleidenschaft gezogen. Wie probierten unterschiedliche Behandlungsmethoden aus, aber nichts funktionierte. Wir dachten daran, eine Ersatzmutter ???einzusetzen, als ich ihr vorschlug, sich von Paramhansa heilen zu lassen. Sie ging für eine Heilung zu Paramhansa, der ihr den Segen für ein göttliches!?! Kind gab. Es ist ein rregelrechtes medizinisches Wunder, dass es ihr zuerst einmal möglich war, ein Kund zu empfangen und es ganz normal auf die Welt bringen konnte!

Ram S Ram, Business Mentor, Singapore, (ramsram@gmail.com)

Ich wurde als Super-Manager bei meiner Führungstätigkeit bei MNC geachtet. Checke, wer ist MSC!!! Ich leitete Unternehmen und Konzerne, baute Milliardenunternehmen auf half dabei viele unternehmerische Träume in die Tat umzusetzen. Ich war jedoch nie zufrieden. Nachdem Paramhansa in mein Leben trat, lernte ich, wie ich in der äusseren Welt erfolgreich sein kann, während ich mich zugleich in meiner inneren Welt völlig zufrieden fühle!

Sri Nithya Sachitananda, International Coordinator und Senior Swami im Nithyananda Orden, Los Angeles, USA, (nithya.sachitananda@gmail.com)

Vor fünf Jahren war ich der Vizepräsident bei einer weltweit führenden Handelskette. Im Alter von 32 Jahren wurde bei mir Zuckerkrankheit festgestellt. In meiner Familiengeschichte gab es väterlicher- wie mütterlicherseits viele Fälle von Diabetes. Als ich einmal Paramhansa traf, erzählte ich ihm von meinem Problem. Seit diesem Treffen sind viereinhalb Jahre vergangen und meine Blutzuckerwerte sind gut ohne jede Krankheitsanzeichen oder eine spezielle Diät.

Ich nahm an einem Fortgeschrittenen Meditationsprogramm mit Pramhansa teil. Eine der Techniken bestand darin, zur Sprache zu bringen, was uns davon abhielt jederzeit in Glückseligkeit zu leben. Jeder von uns brachte zum Ausdruck, wo wir glaubten steckengeblieben zu sein. In dem Moment, in dem wir es laut aussprachen, verschwand das, was uns immer davon abhielt. Das einzige , was ich dazu sagen kann, dass eine intensive Alchemie auf der nicht-körperlichen Ebene wirksam war.

Es war als ob, als ob Paramhansa eine Flamme hervorgerufen hatte und alles, was wir aussprachen in unserem System weggebrannt wurde für allemal. Jetzt fühle ich, dass ich unter keinen emotionalen Höhen und Tiefen leide, mit äusserster Intensität und innerer Zufriedenheit in allen Bereichen meines Lebens arbeiten und wirken kann.

Apurvi Sheth, Marketing-Director, Singapur (apurvi.sheth@diageo.com)

Ansstrengungsloses Arbeiten hielt ich nie für möglich. In Paramhansa's Meditationsprogramm lernte ich, wie ich Spass bei der Arbeit haben kann. Ohne weiteres war ich in der Lage, meine Ziele ohne Anstrengung zu erreichen in Verbindung mit sehr grosser Kreativität und Zufriedenheit über meine Leistung.

Charanapriya, Geschäftsmann, Pondicherry, (sri_charanapriya@yahoo.com)

Nachdem ich das erste Mal mit Nithyananda in Berührung kam, stellte ich einen erstaunlichen Anstieg meines Energielevels fest und ich machte in meinem Geschäftsleben einen Quantensprung. Ich erreichte eine neue Dimension der Intelligenz beim Treffen von Geschäftsentscheidungen. Meine Beziehungen zu Hause und in der äusseren Welt sind erheblich reifer geworden. Mein Kind ist in der Nithyananda Gurukul-Schule im Ashram in Bangalore und ich kann ihr Aufblühen in ein vertrauensvolles, intelligentes und zufriedenes Wesen sehen.

Appendix

Wichtige Aktivitäten der Nithyananda Mission

Workshops für Lebenshilfe und Meditation: Individuell angepasste Programme für Firmen, Individuen, Kinder und Jugendliche. Nithyananda gibt den Menschen Werkzeuge, die sie benötigen, um erfolgreicher inmitten der globalen Herausforderungen zu leben.

Nithya Yoga: Nithyananda erneuert das Yoga System von Patanjali. 'Nithya Yoga' gibt uns ein neues Verständnis für den wahren Sinn von Yoga, die Integration und Transformation auf allen Ebenen – Körper, Verstand und Sein. Speziell ausgebildete Trainer unterrichten weltweit in Zentren, Universitäten, Gefängnissen und Yoga Studios.

Medizinische Versorgung: Freie Behandlung und Therapie für Bedürftige mit Allopathie, Homöopathie, Ayurveda, und Akkupunktur.

Erziehung auf dem Land: Schulen in strukturschwachen Gebieten in Indien erhalten kostenlose Unterstützung durch neue Schulgebäude, Schuluniformen, Ausbildungsmaterial und Meditationsprogramme.

Life Bliss Technologie: Ein dreimonatiges oder zweijähriges Programm zur Lebenshilfe für junge Erwachsene unter der direkten Leitung von Nithyananda. Die Teilnehmer erlernen die Fähigkeiten für ein praktisches und erfolgreiches Leben, das auf der Wissenschaft von der Erleuchtung basiert. Nach dem Abschluss sind sie bereit, Führungsaufgaben in ihren Berufszweigen und Kommunen mit spiritueller Kraft zu übernehmen.

Life Bliss Engineering: Ein dreimonatiger Kurs im Ashram für Jugendliche zur Entwicklung des vedischen Körper-Verstand-Systems. Eine einmalige Gelegenheit mit einem erleuchteten Meister in dessen Energiefeld unter der Leitung von Paramahansa selbst zu leben.

Der Nithyananda Orden: Spirituelle Anwärter erhalten die Einweihung als *sannyasis*, *brahmacharis* und *brahmacharinis* und werden in den wissenschaftlichen Disziplinen des Yoga, der Meditation, der traditionellen *pujas*, in Sanskrit und in *vedischen* Gesängen ausgebildet als Basis für ein glückliches und erfolgreiches Leben. Sie leiten die vielfältigen Aktivitäten der einzelnen Ashrams und Zentren auf der ganzen Welt und dienen so der globalen Vision von Paramahansa, eine positive Transformation der Menschheit herbeizuführen.

Nithyananda Gurukul: Ein moderner wissenschaftlicher Ansatz der Erziehung, kombiniert mit dem vedischen Lernsystem. Die Gurukul-Schule schützt und entwickelt die natürliche Intelligenz der Kinder. Sie werden in die Lage versetzt, ohne Unterdrückung, Angst oder elterliche Zwänge die wunderbaren Energien der Liebe und des Mitgefühls zu leben.

Pflege der vedischen Kultur and Tradition: Die Ashrams, Tempel und Zentren der Mission beteiligen sich weltweit an der Bewusstseinsweiterung und vermitteln den Menschen die Künste und Wissenschaften der traditionellen indischen Kultur. Diese spirituellen Zentren erschaffen durch permanente Forschung neue Wertschätzung der alten vedischen Traditionen.

Fernkurs in Meditations-Therapie (FIMT): Ein dreimonatiger Fernkurs zur Ausbildung als Meditationslehrer.

Übersicht über die Meditationsprogramme

Life Bliss Programm Level 1 (LBP Level 1)

Ein *chakra*-basiertes Meditations-Programm, das die sieben wesentlichen Chakren (Energiezentren des Körpers) entspannt und energetisiert. Die Teilnehmer vertiefen ihr Verständnis von verschiedenen Emotionen wie Gier, Angst, Sorge, Verlangen nach Aufmerksamkeit, Stress, Eifersucht, Ego und Unzufriedenheit intellektuell und experientell.

Life Bliss Program Level 2 (LBP Level 2)

Dieses Programm schafft die Atmosphäre, die notwendig ist, um sich von unbewussten Emotionen wie Schuld, Vergnügen und Schmerz zu lösen. Es ist der Schlüssel für ein neues von natürlicher Intelligenz und Spontaneität geprägtes Leben.

Inner Awakening

Ein Intensivprogramm für Menschen, die bereit sind sich zu transformieren. Arbeit mit Yoga, Meditation und Initiationen. Eine Vorbereitung auf die gelebte Erleuchtung für das Körper-Geist-System

Kalpataru

Ein experimentelles Meditationsprogramm zur Einführung in die gelebte Erleuchtung. Es gibt dir die Energie deine Handlungen mit deinen Absichten abzustimmen und dich mit Erfolg und innerer Glückseligkeit zu bewegen.

Medien:

Über 500 Videoclips von Nithyanandas Vorträgen sind kostenlos im Internet erhältlich:

www.youtube.com/LifeBlissFoundation

Bücher, DVDs, CDs, energetisierte Devotionalien und Schmuck bei Nithyananda Galleria:

www.nithyanandagalleria.com oder **www.lifeblissgalleria.com**

Kontakte:

Bengaluru, Karnataka

(Spiritual headquarters and Nithyananda Vedic Temple)

Nithyanandapuri, Off Mysore Road,

Bidadi, Bengaluru - 562 109

Karnataka, INDIA

Ph.: +91 +80 27202801 / +91 92430 48957

Email: mail@nithyananda.org

URL:www.nithyananda.org

Los Angeles, USA

Los Angeles Nithyananda Vedic Temple

9720 Central Avenue, Montclair, CA 91763

USA

Ph.: +1 909 625 1400

Email: programs@lifebliss.org

München, Deutschland,

Nithyananda Meditation Center

Mahendra Schmähling

mx@planetoflove.net

0049-(0)89-395575

Bismarckstr. 16

80803 München

Glossar

Abdullah Ansari – Sufi Meister aus Herat in Persien im 11. Jahrhundert.

Abhisheka – rituelle Waschung der Götterstatuen im Hindutempel

Adhomukha shvanasana – Yogaposition “nach unten schauender Hund”

Adi Shankara – Erleuchteter indischer Meister, der nur 23 Jahre alt wurde. Bedeutendster Vertreter des Advaita Vedanta oder Nondualismus, führte die vedische Tradition nach einer Phase des Niedergangs zu einer Renaissance. Er gründete die hinduistischen Mönchsorden, die bis heute existieren.

Agamya – Freiwillige Handlungen nach der Geburt auf der Erde. Sie resultieren nicht aus echten Wünschen, sondern aus geborgten Wünschen, die wir von anderen übernehmen.

Aham Brahmasmi – Buchstäblich “Ich bin Gott” Das Wesen einer Seele, das immer das Göttliche ist.

Ahankar – Die falsche Identifikation des reinen Selbst mit der äußeren Welt. Eine Form des Ego; die bewirkt, dass ein Mensch nach aussen eine verfälschte Identität projiziert.

Ajapa japa – automatische, fortwährende innere Rezitation eines heiligen Spruches.

Ajna Chakra – Energiezentrum zwischen den Augenbrauen, das dritte Auge.

Akbar – Großmogul im 16. Jahrhundert. Er herrschte über große Teile des indischen Subkontinents und war berühmt für seine religiöse Toleranz.

Allopathie – westliche Schulmedizin.

Anahata Chakra – Energiezentrum in der Gegend des Herzens

Anal-Haq – Ich bin die Wahrheit. Die dauernde Rezitation dieses Satzes durch den Sufimeister Mansur, der dafür aufgehängt wurde.

Ananda – Buchstäblich “Das was nicht weiter reduziert werden kann“.

Ananda Ashtanga – achtfacher Pfad der Glückseligkeit, der acht bewußtseinsweiternde Übungen beinhaltet.

Ananda Darshan – Auch Energie Darshan genannt. Ein Meister überträgt seine Energie durch Segnung auf den Empfänger.

Ananda Gandha Chakra – Zwischen Nabel- und Herzchakra gelegen ist dieses Chakra der Punkt, in dem sich alle Chakren verbinden. Bei der Einweihung zum Heiler energetisiert Nithyananda das Ananda Gandha Chakra.

Ananda Sankalpa - Ananda bedeutet Glückseligkeit. Sankalpa bedeutet Gelübde. Ananda Sankalpa ist ein Gelübde für Glückseligkeit.

Anima - Anima Siddhi ist eine der acht yogischen Kräfte, mit der man den eigenen Körper verkleinern kann.

Annamalai Swamigal – Seine Lehren haben Nithyananda sehr beeinflusst. Er ist ein direkter Schüler von Ramana Maharshi.

Annie Besant - Theosophin und Kämpferin für die Freiheit Indiens, Schriftstellerin.

Arati – Feuerritual mit Öllampen oder Kampher am Ende der Gebete. Häufig begleitet von hingebungsvollen Gesängen

Arihanta - Anderer Name für Tirthankaras, den spirituellen Führern des Jainismus.

Arjuna – Krieger-Prinz und dritter der fünf Pandava-Brüder aus dem berühmten indischen Epos Mahabharata. Er war Krishnas Schüler und wurde von ihm in der Bhagavad Gita unterrichtet.

- Arunachala – heiliger Berg bei Tiruvannamalai, einer Stadt in der Provinz Tamil Nadu in Südindien. Er gilt als Verkörperung des Gottes Shiva, eines großen erleuchteten Meisters.
- Arunagiri Yogeshwara – der Tempel von Arunachaleshwara in Tiruvannamalai ist auf dem Grab von A.Y. eine Inkarnation von Shiva erbaut.
- Asana - Eine bequeme und stabile Körperhaltung. Einer der Acht Wege in Patanjalis Ashtanga Yoga System.
- Ashram – Kloster für hinduistische und buddhistische Mönche
- Ashrama – die vier Stadien des vedischen Lebens: Brahmacharya als Student, Grihastha als Elternteil, Vanaprastha am Ende des produktiven Familienlebens, Sannyas als vollständige Entsagung.
- Ashtanga namaskar - Vollständige Niederwerfung vor dem Meister, bei der man mit allen Gliedmaßen, den Boden berührt.
- Ashtanga yoga – Die acht Pfade in Patanjalis Yoga-System: Yama (Disziplin), Niyama (Regeln), Asana (Körperhaltungen), Pranayama (Atemkontrolle), Pratyahara (Rückzug der Sinnesorgane), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation) and Samadhi (Glückseligkeit).
- Ashtavakra – An enlightened vedic sage who was born with eight crooked limbs. He is the author of the Ashtavakra Gita.
- Atma deepo bhava – Buddhas letzte Worte: ‘Sei dir selbst ein Licht’.
- Atma Gnana – Selbstverwirklichung.
- Atma sharanagati – Aufgabe des Selbst.
- Atman – Seele, Geist, Bewusstsein, etc. Bezeichnung für die individuelle unvergängliche Energie, die ein holografisches Abbild des kosmischen Bewusstseins oder Brahman ist.
- Ayurvaidyan – Ausübender der ayurvedischen Medizin.
- Ayurveda – Traditionelles System in der indischen Medizin, buchstäblich ‘Kenntnis des Lebens’.
- Bhagavad Gita: – historische indische Schrift, die von Krishna verfasst wurde und als die Essenz der Upanischaden gilt.
- Bhagavan – ehrfurchtsvolle Anrede für große Meister, bedeutet buchstäblich „blühend“ oder „erfolgreich“.
- Bhagavatam – Das wichtigste Epos des Hinduismus. Beschreibung der Inkarnationen des Vishnu, insbesondere der Inkarnation als Krishna. Verfasser ist Vyasa, dem auch das Epos Mahabharata zugeschrieben wird.
- Bhaja Govindam – Eine Sammlung hingebungsvoller Verse von Adi Shankara. Sie gilt als die Essenz von Advaita Vedanta, Nicht-Dualität.
- Bhakti – Hingabe im Hinduismus
- Bhakti Yogi – Eine Person, die den Weg der Hingabe folgt. Bhakti bedeutet sich ergeben, sich hingeben.
- Brahmachari – normalerweise ein enthaltsamer Mönch, hier aber in der ursprünglichen Bedeutung „eins mit dem Göttlichen“ verwendet.
- Brahmacharya – wörtlich „in der Wirklichkeit laufen“ Der erste, enthaltsame Lebensabschnitt der vedischen Tradition
- Brahman – Das absolute kosmische Bewusstsein, formlose Göttlichkeit. Quelle der universellen Energie, in der sich die individuelle Energie eines Wesens spiegelt.
- Brahmanda Purana – Eine Sammlung von 12000 Versen, die allgemein als die 18. und letzte der Puranas bezeichnet wird. Diese Purana erzählt von der Erschaffung des Universums durch Brahma.
- Buddha – Erleuchteter Meister und Gründer des Buddhismus.
- Chaitanya Mahaprabhu – Ein bengalischer Mystiker aus dem 15. Jhd. Berühmt für seine tiefe Hingabe an Krishna. Seine Anhänger werden als Gaudiya Vaishnavas bezeichnet.

- Chakras – Energiezentren im Körper. Wörtlich bedeutet Chakra Rad, und zwar deswegen, weil Mystiker diese Chakras als Energiewirbel erfahren. Es werden sieben grosse Chakras entlang der Wirbelsäule unterschieden: Muladhara, Swadhishtana, Manipuraka, Anahata, Vishuddhi, Ajna und Sahasrara..
- Chandogya Upanischade – eine der frühesten und grundlegenden Upanischaden
- Chidambaram – Ort in Tamil Nadu mit vielen Tempeln, in denen Shiva als tanzender Nataraja und kosmische Energie dargestellt wird.
- Darshan – „Sehen“. Eine göttliche Vision, Begegnung mit einer Gottheit oder einem Meister
- Dattatreya – Inkarnation der Hindudreifaltigkeit (Brahma, Vishnu und Shiva) in einer Person.
- Dhammapada – Eine Sammlung von Buddhas Aussprüchen
- DNA – Desoxyribonukleinsäure, Baustein aller Lebensformen mit genetischem Code.
- Dvija – Doppelt geboren, ein gebräuchlicher Name für erwachte Mystiker
- Ganges – von allen Hindus verehrter Fluss, an dessen Ufer vom Himalaya bis zum Golf von Bengalen viele Pilgerstätten liegen.
- Gnana (auch Gyana) – Wissen oder Erkenntnis im vedischen Sinn.
- Gnana Yogi – ein Yogi, der den Weg der Erkenntnis geht.
- Gomukh - Wallfahrtsort an der Gangesquelle im Himalaya
- Gurukul – vedisches Bildungssystem, bei dem ein spiritueller Meister den Bildungsweg der Kinder bestimmt.
- Hanuman – Schüler von Rama und von Hindus verehrter Affengott.
- Hara – japanisches Wort für Bauch. Nach der chinesischen und japanischen Tradition befindet sich unterhalb des Nabels der Sitz der Lebensenergie.
- Harishchandra – Legendärer indischer Herrscher, der dafür berühmt ist, unbedingt sein Wort zu halten.
- Hindus – Anhänger des Hinduismus. Weltweit ungefähr 1 Milliarde Menschen.
- Ida-Nadi – Kanal zwischen Wurzelchakra und dem linken Nasenloch. Feminin, kühl, Mondenergie
- Isa Vasya Upanischade – eine der ältesten und wichtigsten Upanischaden.
- Jeeva – der unvergängliche Aspekt, der in allen Lebewesen zu finden ist.
- Jiddu Krishnamurti – berühmter indischer Philosoph und Mystiker
- Kabir – In Varanasi am Ganges als Weber lebender, Mystiker und Sänger
- Kahlil Gibran – libanesischer Dichter (1883 – 1931), Verfasser von „der Prophet“
- Kamandalu – Wassergefäß der Hindumönche
- Karurar – Mystiker aus Südindien, auf dessen Reliquien der Tempel von Tanjavur erbaut wurde.
- Kirtans – hingebungsvolle Lieder an die Göttlichkeit.
- Konganavar – Hinduheiliger und Schüler von Bogar, auf dessen Reliquien vermutlich der Tirupati-Tempel erbaut wurde.
- Krishna– Erleuchteter indischer Meister, der die Wahrheiten der Bhagavad Gita übermittelte.
- Kshana – Intervall zwischen zwei Gedanken
- Kuchela – Krishnas Freund im Kindesalter. Die beiden sind ein Beispiel für eine Meister – Schüler Beziehung
- Madhyapantha – Die von Buddha praktizierte Methode des mittleren Weges. Sie benützt die Kraft des Gewahrseins (Zeuge sein), um nicht in die extremen Stimmungsschwankungen der Emotionen verwickelt zu werden.

- Madurai – Stadt in Südindien. Ein größeres Pilgerzentrum mit einem Tempel, der Meenakshi und ihrem Gefährten Sundareshwara gewidmet ist. Beide sind Aspekte des Gottes Shiva.
- Mahabharata – das Hindu-Epos mit den fünf Pandava Prinzen, den hundert Brüdern der Kaurava Familie und dem göttlichen Meister Krishna als Hauptfiguren.
- Mahavira, der vierundzwanzigste und letzte Thirthankara oder Erleuchtete, der das Lehrgebäude der Jainismus aufstellte, einer indischen Religion, die von einigen Millionen Menschen praktiziert wird.
- Manipuraka Chakra – Energiezentrum in der Nabelgegend, verbunden mit unseren Empfindungen von Sorge und Beunruhigung..
- Mantra – Buchstäblich 'Was den Weg zeigt'. Heilige Silben, die kraftvolle Vibrationen erzeugen
- Maslow, Abraham – amerikanischer Psychologe, bekannt wegen seines Konzeptes der fünfstufigen Hierarchie menschlicher Bedürfnisse.
- Meenakshi – Göttin aus Madurai, auf deren Reliquien der Tempel gebaut sein soll.
- Meerabai – Prinzessin von Chittor, mystische Sängerin und Dichterin, die auf Grund ihrer Hingabe zu Krishna von ihrem Mann schlecht behandelt wurde.
- Murunagar – Schüler von Ramana Maharshi und tamilischer Dichter, der viele Verse über Ramana geschrieben hat.
- Nadi – vedischer Name für die Energiekanäle im Körper
- Nirwanisch – von „Nirwana“, die siebte und subtilste Ebene in unserem Körper-Verstand-System.
- Ölkur - Man sagt, dass die Zunge ein Indikator für Krankheiten sei. Aussehen und Farbe der Zunge geben Aufschluss auf den gesundheitlichen Zustand eines Menschen. Im Ayurveda werden bestimmte Bereiche der Zungenoberfläche inneren Organen, wie Nieren oder Lungen zugeordnet. Bei der Ölkur werden über das Öl Schleim, Bakterien und toxische Stoffe aus dem Körper entfernt. Schleim ist nach dem Ayurveda eine Form von Gift und er sollte aus dem Körper entfernt werden.
- P.D. Ouspensky – Russischer Mathematiker und Philosoph, Schüler von Georges I. Gurdjieff
- Parabrahman – Höchster Seinszustand, wörtlich „jenseits von Brahman“
- Paramahansa Yogananda – Erleuchteter Meister Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts. Verfasser der ‚Autobiografie eines Yogis‘. Er gründet 1920 die Bewegung der ‚Self-Realisation Fellowship‘ in den USA.
- Patanjali – ein südindischer Weiser und Verfasser der Yoga Sutren, die die Grundlage des Yoga-Systems bilden.
- Periya Puranam – Der Dichter Sekkizhar beschreibt in diesem Werk das Leben von 63 Nayanmars, die durch ihre glühende Verehrung für Shiva zu Heiligen wurden.
- Pingala-Nadi - Kanal zwischen Wurzelchakra und dem rechten Nasenloch. Maskulin, heiß, Sonnenenergie
- Pranisch – von „Prana“, Lebensenergie.
- Prarabdha Karma – Absichten und Begierden, mit denen wir auf die Welt kommen.
- Rajas – Eins der drei Gunas (menschliche Grundstrukturen). Aggression.
- Rama – Held des indischen Epos Ramayana und König von Ayodhya, Reinkarnation von Vishnu
- Ramakrishna Paramahansa – erleuchteter Meister aus Bengalen, lebte im 19. Jhd. Seine Wirken wurde von Vivekananda im Westen bekannt.
- Rene Descartes – französischer Philosoph, berühmt wegen seiner Aussage: „Ich denke, also bin ich.“
- Rishi – traditionelle Bezeichnung für einen Weisen
- Sadasoham’ – ‚Ich bin immer Brahman, ich bin immer bewusst.‘
- Sadhana – spirituelle Praxis

Sahaja – spontane göttliche Freude

Samsari – Einer der im Samsara gefangen ist und dem Kreislauf von Leben und Sterben unterworfen ist

Samskaras – Neigungen und Tendenzen, die durch gewohnheitsmäßiges Handeln und Sprechen entstanden sind.

Sankalpa – Gelübde, Schwur

Sannyasi – ein Mensch, der alles aufgegeben hat. Mönch oder Entsagender.

Sattva – eines der drei Gunas (ursprünglichen Eigenschaften), passive Aktivität, Güte, Reinheit.

Schwarzes Loch – Ein Bereich im Weltall, in dem die Gravitation so groß ist, dass ihm nichts entkommt und alles verschluckt wird, sogar das Licht.

Shanmukhi Mudra – eine Handhaltung, bei der Ohren, Augen, Nase und Mund zugedeckt sind.

Shirdi Sai Baba – ein erleuchteter Meister (gest. 1918), der von Hindus und Muslims gleichermaßen verehrt wurde und in Nasik in Indien lebte.

Shiva – erleuchteter Meister und Zerstörer der hinduistischen Dreifaltigkeit. Das Wort bedeutet buchstäblich „grundlose Vorsehung“

Shiva Sutras – Eine Sammlung von Shivas Meditationstechniken in Versform. Enthält Vignana Bhairava Tantra, Guru Gita, Tiru Mandiram u.a.

Shivalingam – länglicher aufgerichteter Stein in Hindutempeln. Symbol des maskulinen Prinzips

Sufi – aus dem Islam hervorgegangener mystischer Weg

Surya Namaskar – ein Teil von Nithya-Yoga. Der Gruß an die Sonne hilft nicht nur dem Körper funktionstüchtig zu bleiben, sondern sensibilisiert uns für eine bewusstere Wahrnehmung des Körpers und dessen Wechselwirkung mit der Psyche.

Sushumna-Nadi – Der mittlere der drei zentralen Nadis vom Wurzelchakra bis zum Kronenchakra, Weg der Kundalini-Energie

Sushupti – Tiefschlaf. Einer der vier Bewusstseinszustände

Sutra – spirituelle Weisheiten und Techniken, meist als Epigramm verfasst.

Swadhishtana Chakra – Energiezentrum ca. 4 cm unterhalb des Nabels, das mit unseren Ängsten und physisch mit der Milz verbunden ist.

Swami Sri Yukteshwar Giri – Meister von Paramahansa Yogananda

Swapna – Traumzustand. Einer der vier Bewusstseinszustände

Tamas – Eins der drei Gunas (menschliche Grundstrukturen). Inaktivität.

Tanjavur – Stadt in Südindien, berühmt für seine massiven Tempel, Weltkulturerbe.

Tantra – Eine alte vedische Tradition, bei der Erleuchtung durch spirituelle Techniken, Meditationen und rituelle Verehrung erlangt wird.

Tapas – Buße, um die Gunst der Götter zu erlangen.

Tat Tvam Asi – Sanskrit für ‚Ich bin DAS‘

Tirupati – berühmter Vishnu-Tempel, in der Erscheinungsform von Venkateshvara oder Balaji in Andhra Pradesh, Südindien.

Tiruvannamalai – Tempelstadt in Tamil Nadu, in der viele erleuchtete Meister gewirkt haben.
Geburtsstadt Nithyanandas

Turiya – Der vierte Zustand, der keinen speziellen Namen hat. Reines Bewusstsein ohne Gedanken.

Upanishaden – Schriften, die das Kernstück der Veden bilden. Buchstäblich bedeutet das Wort ‚mit dem Meister zu sitzen‘. Die wichtigsten elf Upanishaden wurden von Adi Shankara kommentiert.

- Urknall – nach der Urknall-Theorie ist das Universum aus einem dimensionslosen Punkt unendlicher Energie explodiert und expandiert seitdem unaufhörlich.
- Vaastu – Vedische Wissenschaft der Baukunst und Innenausstattung, die auf den Energien der physischen und metaphysischen Elementen basiert.
- Vali – König der Affen in der Ramayana, der von Rama getötet wird.
- Vajrasana – Fersensitz im Yoga
- Vanaprastha Sannyas – die dritte Lebensphase in der vedischen Tradition, in der die Eheleute sich um das Erreichen spiritueller Ziele kümmern.
- Vatsalya Bhava - die Mutterliebe, wie zwischen Yashoda und Krishna
- Vedisch – auf die alten Schriften der Veden bezogen.
- Veden – Überlieferte Schriften des Hinduismus. Es gibt vier Hauptveden: Rigveda, Yajurveda, Samaveda und Atharvaveda. Die Texte beschreiben rituelle Handlungen und enthalten viele Geschichten und Gesänge. Hindus betrachten sie als eine Sammlung der Eingebungen von Mystikern und Sehern.
- Veera – Kühnheit, Mut.
- Vipassana – alte buddhistische Methode, Beobachtung des Atmens beim Sitzen und Gehen.
- Vishnu – Erhalter in der göttlichen Dreifaltigkeit des Hinduismus
- Vishuddhi Chakra – Energiezentrum in der Gegend der Kehle
- Vivekachoodamani – das philosophische Werk des erleuchteten Meisters Adi Shankara
- Vivekananda – bedeutender Schüler und Nachfolger des indischen Meisters Ramakrishna Paramahansa und Gründer des Ramakrishna Ordens. Einer der Schlüsselfiguren bei der Verbreitung des Hinduismus und Yoga in Europa und den USA im 19. Jahrhundert.
- Yaksha – ein Halbgott in der indischen Mythologie, der den Wohlstand behütet.
- Yama – Hinduistischer Gott des Todes und der Gerechtigkeit.
- yama – Erstes Glied im Ashtanga Yoga: Beobachtung der fünf Prinzipien satya(Wahrheit), ahimsa(Gewaltlosigkeit), asteya(Nicht stehlen), aparigraha (minimale Besitztümer) and brahmacharya (Zölibat).
- Yamuna – Zufluss des Ganges, an dem der junge Krishna als Kuhhirte lebte.
- Yantra – Ein Metallteller oder ähnlicher Gegenstand mit besonderer Energieladung, der für spirituelle Übungen verwendet wird.
- Yashoda - Stiefmutter von Krishna.
- Yoga.- Buchstäblich Vereinigung (des Körper – Verstand – Geist Systems)
- Yoga Sutras – Grundlegendes Werk über Yoga, das Patanjali zugeschrieben wird.
- Yogaha chitta vritti nirodhaha – Zweiter Vers der Yoga Sutras ,Yoga bedeutet den Verstand zu stoppen“
- Yudishtara – Der Älteste der fünf Pandavas in der Mahabharatha.
- Yukti - die Klarheit zu verstehen und zu erkennen, dass, wie auch immer du dich veränderst und was auch immer du als Realität wahrnimmst, in sich selbst nichts als ein sich ständig wandelnder Traum ist.
- Zazen – Meditationstechnik, die hauptsächlich im Sitzen ausgeübt wird und aus der japanischen Zentraktion stammt.
- Zen Koans – Kurze spruchartige Rätsel, die der Zen - Meister dem Schüler zur intensiven Betrachtung aufgibt, um bei ihm die Selbstverwirklichung zu provozieren.