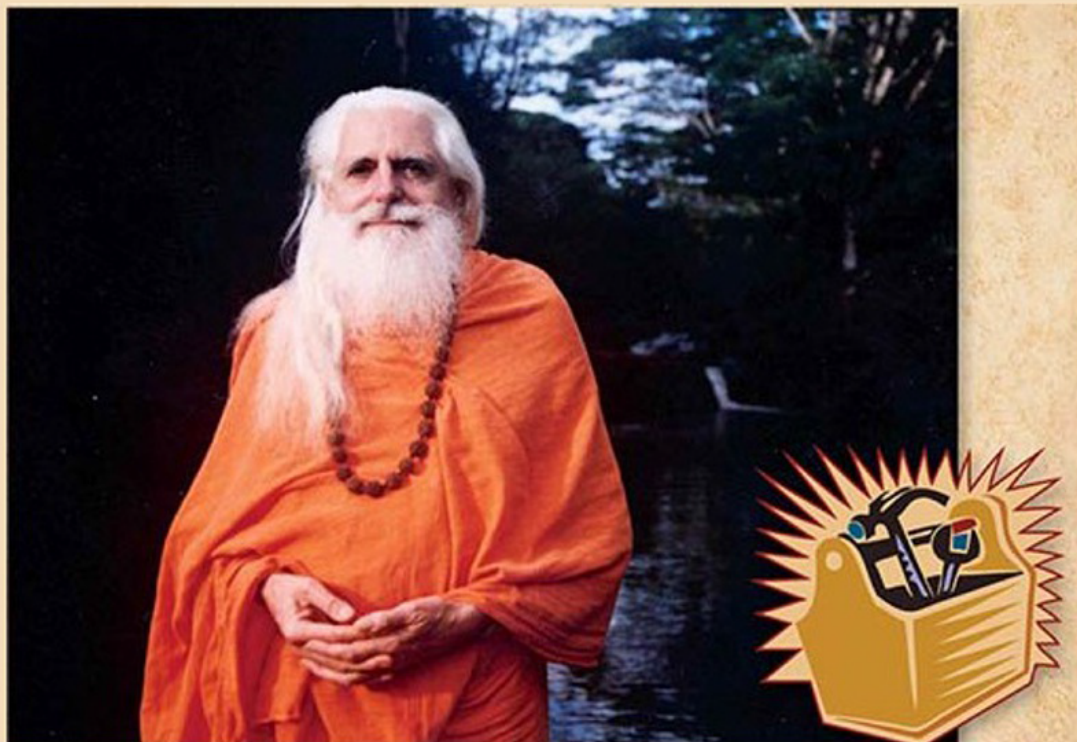


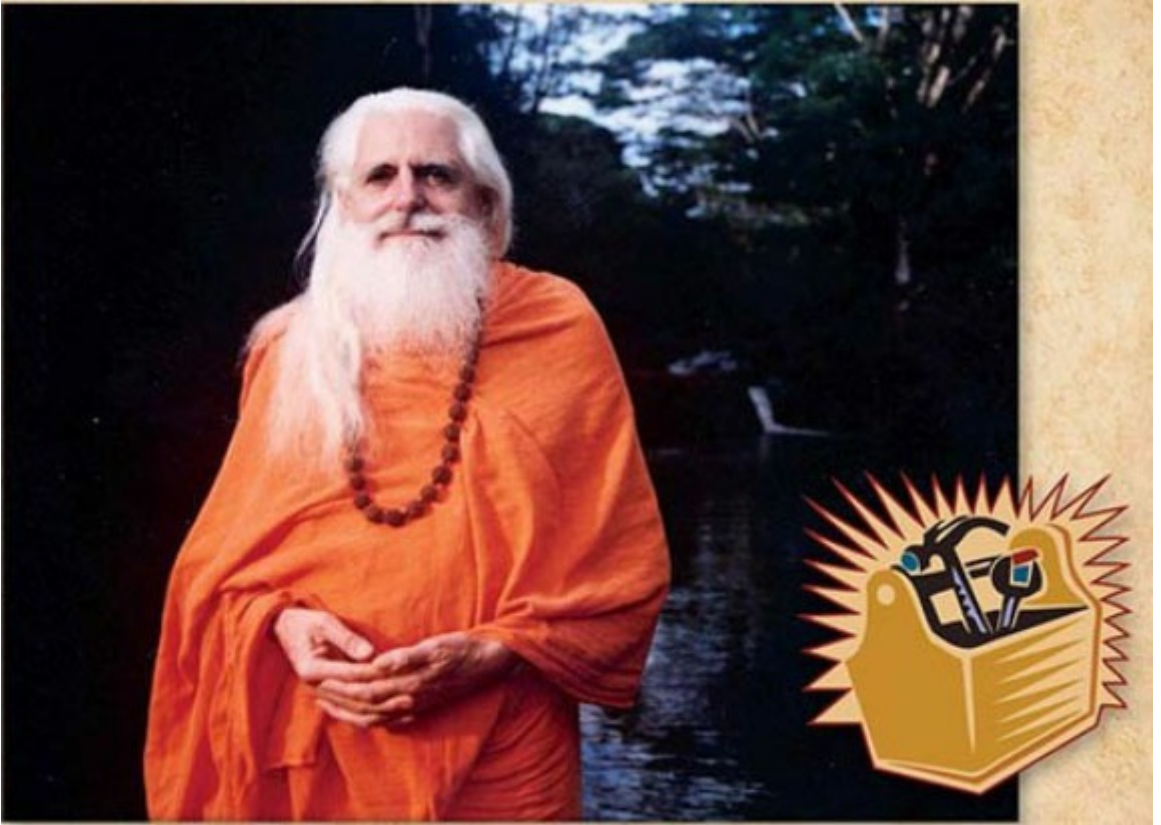
GURUDEVA'S WERKZEUGKASTEN



FÜR EIN SPIRITUELLES LEBEN

SATGURU SIVAYA SUBRAMUNIYASWAMI

GURUDEVA'S WERKZEUGKASTEN



FÜR EIN SPIRITUELLES LEBEN

SATGURU SIVAYA SUBRAMUNIASWAMI



First Edition. Copyright © 2005 Himalayan Academy. All rights are reserved. Lovingly designed and typeset by the monks of Kauai's Hindu Monastery

on the occasion of the fourth annual observances of Satguru Sivaya

Subramuniya swami's mahasamadhi, October 31, 2005. Printed in Canada.

Deutsche Übersetzung: Prof.Dr.Devarajan Sankaran und Annegret Sankaran

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Satguru Bodhinatha Veylanswami

FRAGESTELLUNG

Vergangenheitsbewältigung?

Machen Sie sich Sorgen um die Zukunft?

Haben Sie Probleme beim Meditieren?

Sind Sie immer verärgert??

Keine Zeit für spirituelle Übungen?

Haben Sie unkontrollierbare Angstgefühle?

Verbindung zum Gott und den Göttern nicht möglich?

Wünschen Sie sich ein besseres Karma?

Versuchen Sie Ihren Verstand zu verstehen?

Sind sie unentschlossen und unsicher?

Leiden Sie unter psychischen Anfällen?

Fragen Sie häufig ” Warum ich?“

Können Sie sich bei der Erledigung von Aufgaben nicht konzentrieren?

Suchen Sie einen Guru, der Sie bei der Lebensführung berät?

Übelkeit? Arbeiten Sie sich ”Gesund“?

Alleine und Deprimiert?

Kämpfen Sie mit dem Verlangen nach Sex, Geld, Nahrung und Kleidern?

Probleme mit schlechten Verhaltensmustern?

Versuchen Sie mit unmöglichen Leuten zusammenzuarbeiten?

Reagieren Sie fortwährend auf alles?

In den letzten Tage Ihres Lebens auf der Erde?

Steht eine arrangierte Ehe bevor?

Sind Sie mit der Partnerwahl Ihres Kindes nicht einverstanden?

Kommen Sie nicht klar mit Ihrem Ehepartner?

Ist Ihre Frau unglücklich?

Wissen Sie nicht, was Sie als nächstes mit dem Leben anfangen wollen?

Haben Sie die Kinder nicht im Griff?

Haben Sie Probleme, mit Ihrer Schwiegermutter zusammenzuleben?

Eltern geschieden? Fühlen Sie sich vernachlässigt?

Leiden Sie unter Geldproblemen?

Denkt jemand an Selbstmord?

Liegt jemand, den Sie kennen, im Sterben?

Über Gurudeva

Internet Quellen von Gurudeva

Vorwort

By Satguru Bodhinatha Veylanswami



Eine der vielen Fähigkeiten Gurudevas war seine Beherrschung des Manipuri Tanzes, eine der sechs klassischen Tanzstile Indiens. Diese Tatsache führte mich zur Entwicklung einer Erklärung des Hinduismus in Seminaren, indem man den Hinduismus mit dem Tanzen vergleicht und dabei auf Gurudevas Manipuri Tanzfähigkeiten hinweist. Ich frage zunächst die Teilnehmer "Wie machen Sie Fortschritte beim Tanzen?" Nicht wenige werden sofort mit den Worten reagieren "Praxis". Ich frage dann: "Wie oft haben Sie üben müssen?" Wieder geben viele eine sofortige Antwort: ". täglich" Ich erkläre dann, dass das beim Hinduismus genauso ist. Obwohl das Lesen von Büchern wichtig für das intellektuelle Verständnis der Philosophie ist, ist es doch unsere tägliche Praxis, die uns auf dem spirituellen Weg weiterbringt. Das Seminar geht dann weiter über die Tatsache, dass keine andere Religion eine so große Fülle von spirituellen Praktiken enthält, die sich von solchen elementaren Begriffen wie Nichtverletzung, Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit bis hin zu den fortgeschrittenen Yoga-Techniken der Atemkontrolle und Meditation erstrecken.

Eins der Stichworte, die Gurudeva verwendet, um Hindu-Praktiken zu beschreiben, ist Werkzeug. In der Tat, auf dem europäischen Innersearch im Jahr 2001, erklärte er, "ich habe Ihnen alle Werkzeuge gegeben, und es liegt an Ihnen, ob Sie sie nutzen oder nicht." Was Gurudevas betonte, ist, dass im Kern seiner Lehre, in seiner Trilogie von Tanzen, Lebens- und Vereinigung mit

Siva, wir eine große Sammlung von Werkzeugen, eine vollständige Sammlung von Werkzeugen haben, Techniken, die uns da zu verhelfen, auf dem spirituellen Wege voranzukommen. Diese Werkzeuge wurden von Gurudeva in seiner 52-jährigen Tätigkeit (seit 1949) als Priester entwickelt. Er betonte, dass keine Notwendigkeit für weitere Werkzeuge, Techniken, es besteht nur die Notwendigkeit, die vorliegenden Instrumente zu nutzen. In anderen Worten, es gibt eine Tendenz der menschlichen Natur weiterhin nach neuen Werkzeugen und Techniken zu suchen, anstatt die vorhandenen Werkzeuge zu nutzen.

Kummer und Unzufriedenheit sind zwei Beispiele von Alltagssituationen, die mit Hilfe eines der Werkzeuge Gurudevas beherrscht werden können. Wir kennen Menschen, die sich über die Zukunft Sorgen machen "ausgehend von Ereignissen wie dem globalen

Terrorismus, von Tsunamis und den jüngsten zerstörerischen Wirbelstürme in den USA. Gurudeva's Werkzeug, sich von solchen Sorgen zu befreien, ist, sich selbst die Frage zu stellen: "Ist alles in Ordnung bei mir, jetzt, genau in diesem Augenblick?" Und die Antwort: "Ich bin in Ordnung, gerade jetzt." Man sollte wiederholt diese Frage stellen und antworten, bis man sich stark, positiv, selbstsicher und gut fühlt. Das Werkzeug gegen Unzufriedenheitsgefühl ist andere glücklich zu machen, und du wirst auch glücklich sein. Wenn wir uns mehr auf das Wohl von anderen konzentrieren und Ihnen helfen, dann wächst auch unsere Zufriedenheit automatisch.

Gurudeva's Werkzeugkasten für ein spirituelles Leben wurde von den Mönchen von Kauai Aadheenam in 2005 anlässlich der *Mahasamadhi* (Todestag) zu Ehren seines Andenkens und seiner Lehren herausgebracht. Der Leser kann sich vertiefen und einen größeren Einblick gewinnen, indem er die Meisterkurs Trilogie studiert, wo diese Thesen zu finden sind

KOPF FREIMACHEN

Vergangenheitsbewältigung

Um den Weg der Erleuchtung zu folgen, müssen wir im Jetzt leben. In den niederen Bereichen des Geistes, wo Zeit und Raum sehr real erscheinen, machen wir uns Gedanken über die Vergangenheit und Sorgen um die Zukunft. Diese beiden vermischen sich und begrenzen unsere bewußte Aufmerksamkeit. In der Vergangenheit oder in der Zukunft leben behindert uns folgendermaßen: das Wiedererleben alter Erfahrungen – hauptsächlich die negativen, an die wir uns lebhaft erinnern, - vernebelt unsere Zukunftsvision. Leben in der Zukunft bedeutet die überhöhte Erregung des Intellekts, der Emotionen und Wünsche. Die Zukunft ist ein wenig mehr als unsere geistige Fantasie. Vergangenheit und Zukunft sind gleichermaßen unwirklich und sind ein Hindernis für die spirituelle Entfaltung.

Eine Person, die im Jetzt lebt hat die Kontrolle über ihren Geist. Sie ist natürlich glücklicher und erfolgreicher. Sie erledigt jede Aufgabe mit größter Aufmerksamkeit und die Ergebnisse lassen sich an der Qualität ihrer Arbeit und an ihrem zufriedenen Auftreten ablesen. Selbst bei den banalen und einfachen Tätigkeiten langweilt sie sich nicht. Alles ist interessant, herausfordernd und befriedigend. Eine Person .die im Jetzt lebt, ist eine zufriedene Person.

Wenn wir die Vergangenheit und die Zukunft als eine Reihe von Träumen betrachten und uns auf die augenblickliche Situationen besinnen, werden wir merken, daß die Vergangenheit da ist, um uns zu prüfen und die Zukunft, um uns herauszufordern. Wir können die Vergangenheit nicht ändern, aber wir können unser Verhalten, das wir in der Vergangenheit gezeigt haben, ändern. Machen Sie sich nie wieder Sorgen wegen der Vergangenheit. Denken Sie nicht über alte Ereignisse nach. Begegnen Sie allem im Lichte der Gegenwart und nicht in der Finsternis der Vergangenheit.



WEITERE WERKZEUGE ZUR VERGANGENHEITSBEWÄLTIGUNG

- Verweilen Sie nicht in Ihren Gedanken und Reden bei den negativen Ereignissen aus der Vergangenheit.
- Suchen Sie mit Umsicht nach Lösungen für die Fehler der Vergangenheit.
- Denken Sie daran, dass alles, was Ihnen passiert, auch die schwierigen Dinge, einen göttlichen Zweck hat und von Ihnen selbst gemäß den Gesetzen des Karmas hervorgerufen wurde.
- Schreiben Sie die Dinge aus der Vergangenheit, die Ihnen Kummer bereitet haben auf und verbrennen Sie das Papier in der Absicht, diese aus Ihrem Gedanken zu löschen. Sie werden sich noch daran erinnern, jedoch ohne die begleitenden Emotionen.

ES GIBT NICHTS FALSCHES

Machen Sie sich Sorgen um die Zukunft?

Mein Satguru Yogaswami machte einmal die mutige Feststellung: Es gibt keine einzige Sache in dieser Welt, die nicht perfekt ist!“Einige von uns schauen uns in der Welt um und finden viele Dinge, die falsch sind. Ich habe es nie so gesehen. Ich habe immer gedacht, daß es ein wunderbarer Planet ist- möchte ihn auf keinen Fall vermissen. Es ist großartig hier zu leben, obwohl einige von uns nicht der gleichen Meinung sind, obwohl die Umwelt etwas verschmutzt ist und einige viele Beschwerden vorbringen. Wir müssen mit der äußeren Welt in Frieden leben, bevor wir Erfolge mit Meditation und dem inneren Frieden erzielen können. Manchmal machen wir uns Sorgen über unsere Arbeit, unsere Geschäfte, unsere Familie oder darüber, daß wir nicht genügend religiös leben.

Hier ist mein Rat: Machen Sie sich klar, daß es eine wunderbare Welt ist, in der wir leben und es gibt überhaupt nichts Falsches dabei. Dann stellen Sie sich die Frage “Bin ich in genau diesem Augenblick in Ordnung?” Und beantworten Sie sie mit: “Ich bin im Augenblick OK” .Halten Sie diese Aussage fest. Wiederholen Sie eine Minute später die Frage: “Bin ich in diesem Augenblick in Ordnung?” Wiederholen Sie diese eine Frage immer wieder in Ihrem Leben und Sie werden sich positiv, selbstsicher und wohl fühlen. Diese Haltung vertreibt Angst, Sorgen und Zweifel. Ich habe diese Haltung seit meinem siebten Lebensjahr angenommen und bin bis heute überzeugt, daß ich augenblicklich in Ordnung bin.

Durch die Erkenntnis, daß augenblicklich alles in Ordnung ist, hat das Licht der Seele die Möglichkeit, die umgebenden Schichten des Geistes ein wenig zu beleuchten, so daß eine Beruhigung der Gedanken über die Zukunft eintritt. Die Gestaltung Ihrer Zukunft geschieht jetzt, d.h. in der Jetzt-Zeit. Der Mystiker geht nicht gedanklich in die Zukunft und träumt von Erlebnissen, die er dort vielleicht erfährt oder auch nicht. Der Mystiker verbleibt in der Gegenwart und nutzt die Erfahrungen aus der Vergangenheit sowie seine Zukunftspläne.

Lösen Sie sich von der Vergangenheit. Leben Sie in der Gegenwart. Gewinnen Sie Abstand von den Gedanken über die Zukunft. Es ist unsere Vergangenheit, die die Zukunft gestaltet. Wir vereinigen die Vergangenheit und die Zukunft in der Gegenwart. Es ist eine



Sache zu sagen: "Ich bin in Ordnung, gerade jetzt," und es ist eine andere Sache, sich so zu fühlen. Fühlen Sie sich wohl in diesem Augenblick? Glauben Sie fest daran? Können Sie dieses Gefühl festhalten, so daß dieser positive Gedanke in Ihr Unterbewusstsein eindringt? Lassen Sie dieses Wohlgefühl in Ihrem Unterbewusstsein fest verankert sein und für Ihr Wohl arbeiten wie die anderen unterbewussten Prozesse, die Ihren Herzschlag und andere körperlichen Funktionen steuern.

Jedes Mal wenn Sie Sorgen haben- diesen Luxus sollten Sie sich nicht gönnen -sagen Sie zu sich : "Ich bin OK gerade jetzt" und vergessen Sie die Vergangenheit und die Zukunft Ihrer Reise und seien Sie bewusst in der Gegenwart, wo Ihr physikalischer Körper sich befindet. Befreien Sie sich von der Vergangenheit. Leben Sie in der Gegenwart. Gewinnen Sie Abstand von den Gedanken über die Zukunft. Es ist unsere Vergangenheit, die die Zukunft gestaltet. Wir vereinigen die Vergangenheit und die Zukunft in der Gegenwart.



WEITERE WERKZEUGE ZUR LINDERUNG VON SORGEN UM DIE ZUKUNFT

- Machen Sie klare Pläne für eine positive Zukunft. Schreiben Sie sie auf und überprüfen Sie sie jedes Jahr.
- Üben Sie im Jetzt zu leben und wenn die Gedanken wandern und sich um die Zukunft Sorgen machen, bringen Sie sie zurück in die Gegenwart.
- Wenn der Geist sich Sorgen macht, sagen Sie zu sich “ich bin jetzt in Ordnung”. Wiederholen Sie dies und die Sorgen werden verschwinden.

FÜHREN EINES AUSGEWOGENEN LEBENS

Haben Sie Probleme beim Meditieren?

Mit dem Meditieren zu beginnen, ist wie auf eine lange Reise zu gehen. Das Ziel sowie die Reisemittel müssen vor Antritt bekannt sein. Meditieren ist eine Kunst, eine bestimmte Technik und es lohnt sich, deren Beherrschung zu erarbeiten. Meditieren ist nicht leicht, aber auch nicht schwer. Zur Erlernung der Kontrolle und der Beherrschung der äußeren und der subtilen inneren Kräfte braucht man Ausdauer und tägliches Bemühen.

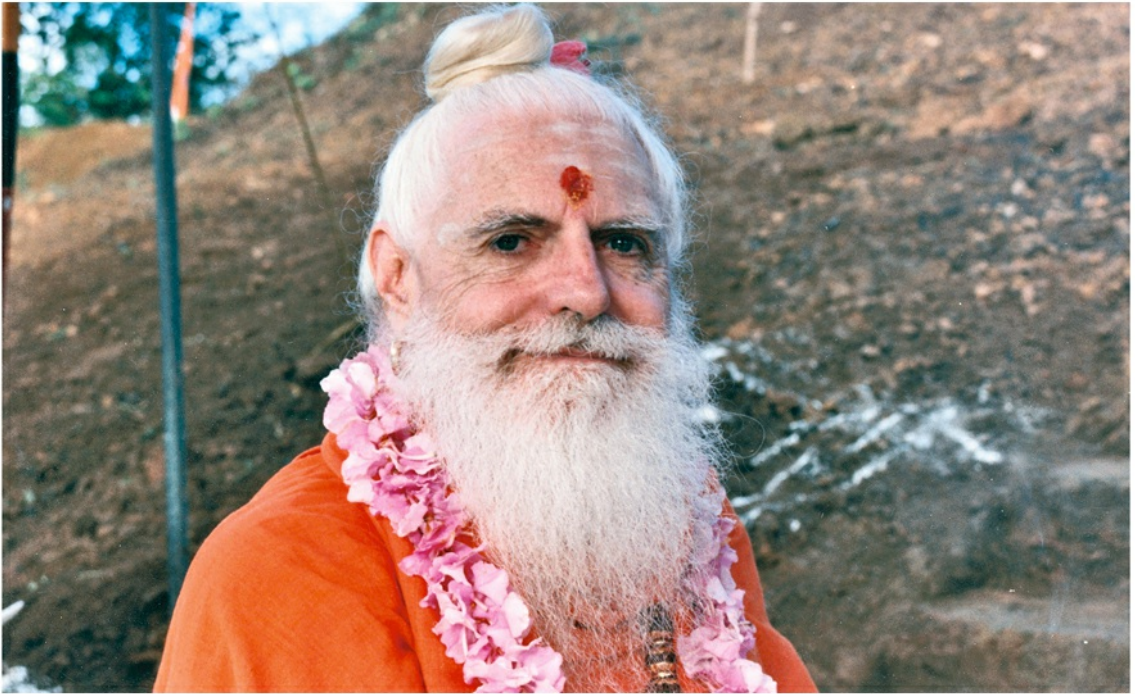
Wenn wir anfangen zu meditieren, müssen wir die Energien des physischen Körpers umwandeln. Aufrechtes Sitzen mit geradem Rückgrat wandelt die Energien des Körpers um. Die aufrechte Wirbelsäule mit dem darauf liegenden Kopf im Gleichgewicht versetzt uns in eine positive Stimmung. In solcher Position können wir nicht in Sorgen, Depression, Unruhe oder in Schlaf verfallen. Wenn Sie die Schultern hängen lassen, bewirken Sie einen Kurzschluss der spirituellen Kräfte, die durch die Wirbelsäule und das Nervensystem fließen. Es ist dann leicht, in einer solchen Position depressiv zu werden sowie in gedankliche Auseinandersetzungen mit sich oder mit anderen zu verfallen oder einfach unglücklich sein. Wenn wir anfangen zu meditieren, wird unser Bewusstsein durch viele Bereiche des Gehirns wandern. Es ist wie ein Ping-Pong Ball. Wir müssen unseren Willen aktivieren und lernen, unsere Gedanken zu kontrollieren und sich nur auf eine Sache zu konzentrieren.

Der erfahrene Meditierende sucht nach seinen kranken Stellen und versucht sie zu identifizieren und sich von jedem Knoten des *Karmas* zu befreien. Der Anfänger bekommt Angst und kann sogar daran denken, vom Meditieren Abstand zu nehmen, weil sein innerer Geist unangenehme Gedanken hervorbringt, die seinen inneren Frieden stören. Viele hören dann mit der Meditation auf und versuchen stattdessen, in den Ablenkungen des modernen Lebens Trost zu finden.



Aber die wahre Meditation ist das Ergebnis der Evolution der Seele. Durch Hingabe wachsen wir in unserer Meditationspraxis (*Bhakti Yoga*). Der Übergang wird durch gutes *Karma* in der Vergangenheit verdient und nicht durch intellektuelle oder Freizeitbeschäftigung. Beim Übergang von externem Beten zum internen Beten soll man dem eigenen schlechten Karma ehrlich und mit Freude begegnen, um so die Probleme zu lösen und sich weiter zu bewegen.

Wir müssen erkennen, daß die Meditation die disziplinierte Kunst des Einstimmens mit den tiefsten und subtilsten Energien darstellt. Es ist keine Modeerscheinung. Es ist auch nicht neu. Sie praktizieren es nicht, weil Ihr Nachbar es tut. Es ist heilig, die heiligste Sache, die Sie auf diesem Planeten tun können. Es muss mit großer Tiefe und Ernsthaftigkeit angegangen werden. Dabei suchen wir nach dem Gott und, der Wahrheit und steuern die Lebenskräfte und das Bewusstsein. So erkennen wir den Gott in uns und erfüllen den evolutionären Lebenszweck. Wir werden unser Lebensziel verfehlen, wenn wir die Meditation nicht mit Demut und Neugierde angehen.



WEITERE WERKZEUGE FÜR EINE BESSERE MEDITATION

- Sitzen Sie aufrecht, stehen Sie aufrecht, niemals das Rückgrat krümmen oder den Kopf hängen lassen.
- Üben Sie einfache *Pranayama*- Atemkontrolle zur Nutzung der geistigen Kräfte.
- Essen Sie reine und frische Lebensmittel und vermeiden Sie Fertigprodukte.
- Spüren Sie die Kraft der Wirbelsäule, die Ihnen eine positive Einstellung zum Leben gibt.

DER ZORN SITZT IN DEN UNTEREN *CHAKRAS*

Sind Sie immer verärgert?

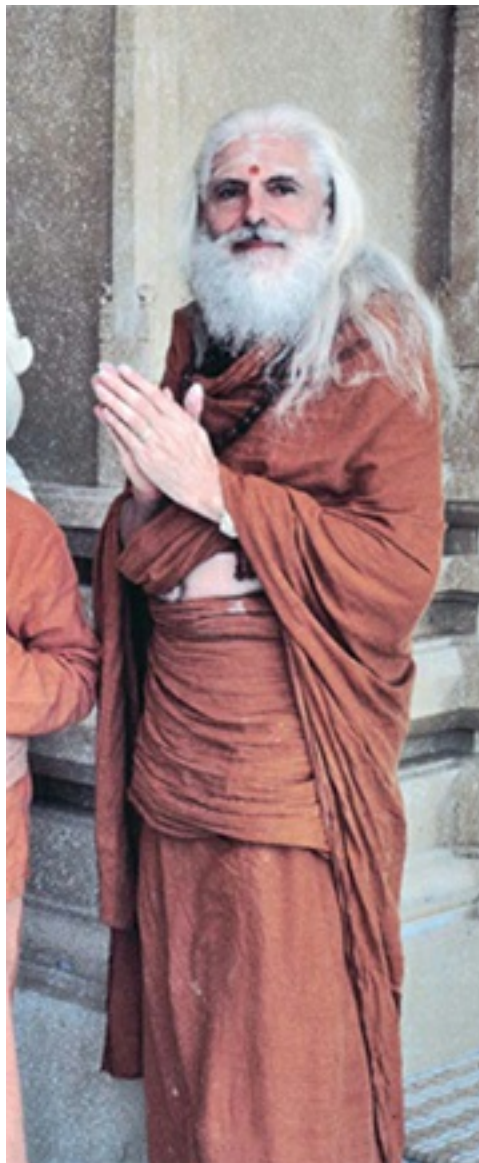
Nach meiner Beobachtung ist Wut ein Fehler, der am schwierigsten zu überwinden ist, weil er in mehreren Erscheinungsformen, wie Wutausbrüchen, Schreien, Fluchen oder langem Schweigen vorkommt.

Diejenigen, die für Wutausbrüche anfällig sind, sollten keine *Raja Yoga*, intensive *Mantra*, *Japa* oder *Pranayama* praktizieren, um eine Verstärkung der Energien in den höheren *Chakras* zu erzielen, weil die Gefahr besteht, daß diese Energiebündelung sich in die unteren *Chakras* hinabstürzt und Ängste, Zorn und Eifersucht hervorruft. Mein *Satguru* hat gepredigt: "Tue Gutes für alle Menschen. Gott ist in Dir. Du sollst nicht töten. Hege keinen Zorn".

Die Leiter der Gewalt hat acht Sprossen: hinterhältige Wut, die kalte Schulter, Beschuldigung und üble Nachrede, Fluchen, Schreien und Brüllen, Forderungen und Bedrohungen, Verfolgung und Festhalten, gezielte Gewalt sowie blinde Wutausbrüche. Manche sind immer verärgert, weil sie in der unteren Sphäre der Natur leben und sich ständig mit Kritik und Argumenten befassen.

Wut macht den Menschen hinterlistig in seinen Gedanken. Angst ist natürlich der vorherrschende und eigentliche Grund für Zorn. Man hat immer Angst vor etwas. Normalerweise vor etwas, was passieren kann oder wird. Der Ängstliche ist immer in Streit mit Jemandem. Die motivierenden Kräfte des Bewusstseins sind Zorn und Angst. Viele Menschen leben unbewusst in solchem Bewusstsein.

Zorn und Angst üben instinktiv Kontrolle aus und hat manchmal ihren Zweck erfüllt. Der Wutausbruch dient dem Schutz der eigenen Interessen in kritischen Situationen durch den Ausstoß von Adrenalin ins Blut, um sich so auf die Verteidigung vorzubereiten. Im Zuge der Entwicklung des Menschen näher zu seinem wahren *aktinischen Wesen* entdeckt er, dass *aktinische Liebe*, Verständnis, Mitgefühl und Weisheit bessere Eigenschaften sind als Zorn.



Man kann schließlich den Zorn beherrschen, indem man bei jedem Wutausbruch z.B. 5\$ in ein Sparschwein wirft und die Summe an ein Waisenhaus spendet. Es wird bald teuer sein böse zu werden. Bei meinen reichen Anhängern ist dies nicht effektiv. Diese sollten dadurch büßen, daß Sie nach einem Wutausbruch eine Mahlzeit weglassen.

Wir alle kennen das reine und erhabene Gefühl von *Bhakti*. Jeder religiöser Mensch in der Welt hat dieses bestimmt einmal erlebt. Es ist die uneingeschränkte Hingabe zu Gott und den Göttern. Wenn die Seele aus den unteren Regionen des instinktiven Geistes herauskommt, fängt die *Muladhara Chakra* an, sich aufgrund von *Bhakti*, und erweckt durch tägliches Gebet und *Sadhana*, zu entfalten. Ehrliches Eingeständnis ruft ganz unbemerkt Reuegefühle des überbewußten Geistes hervor. Wenn dieses bei einem Anhänger vorkommt, ist es wirklich ein Segen und bedeutet einen Fortschritt auf dem spirituellen Weg.

Eingeständnis, die Stimme der Seele, kann nun wahrgenommen werden. Klarer Verstand deckt die ehrlichen Wahrheiten der Erfahrung auf, die sonst selbst und anderen verborgen waren. Die Seele und das Gewissen treten in aller Ehrlichkeit in Erscheinung und gestehen mit Reue die vorliegenden Laster. Ja, Eingeständnis ist wahrlich die Stimme der Seele. Wenn das *Dharma* dem *Adharma* besiegt, bleibt einem nichts verborgen.

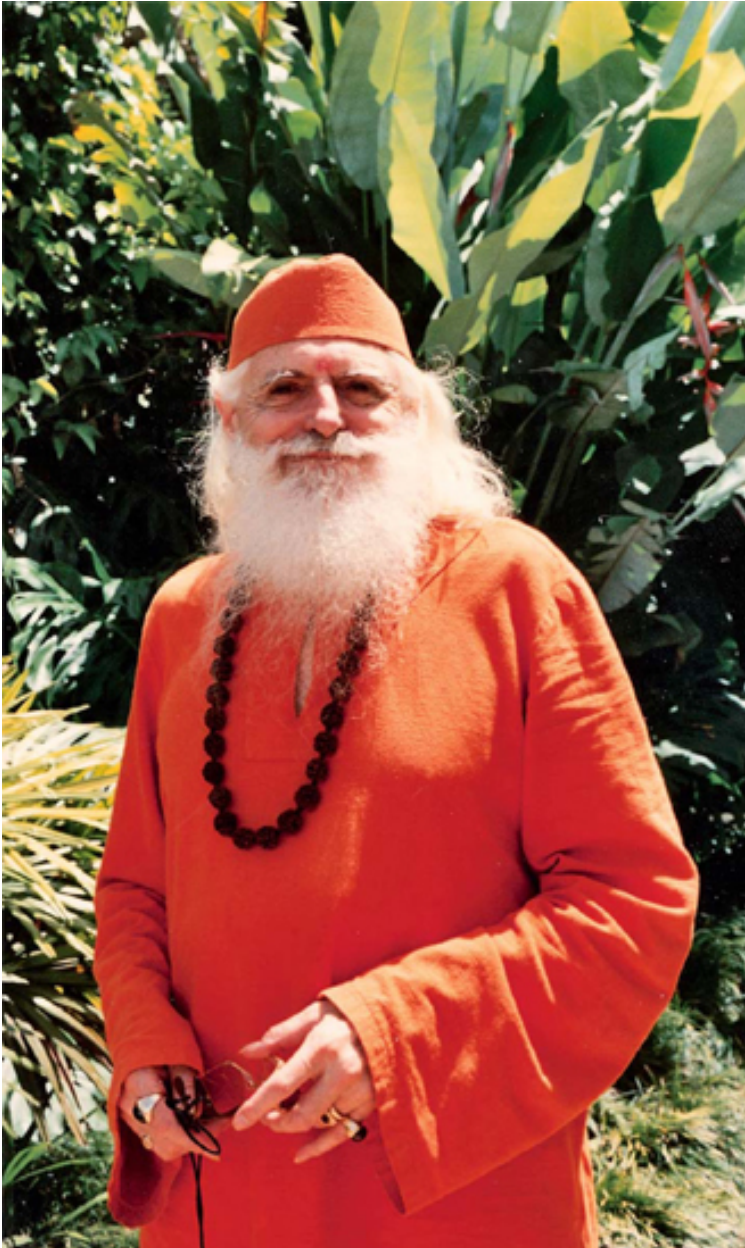


WEITERE WERKZEUGE MIT DEM ZORN FERTIGZUWERDEN

- Jedes Mal wenn Sie sich ärgern, stecken Sie 5\$ in ein Sparschwein, dessen Inhalt Sie für einen wohltätigen Zweck spenden.
- Wenn Sie unnötig schimpfen, verzichten Sie auf die nächste Mahlzeit, um so Ihr Unterbewusstsein zu beeindrucken.
- Schmücken Sie 31 Tage lang das Bild einer Person, die Sie beleidigt oder verletzt hat, um Ihre Vergebung zu zeigen.
- Fragen Sie Ihrem *Satguru* nach Möglichkeiten Buße zu tun, um den tiefen Hass und Leiden, die den Zorn in Ihrem Nervensystem lebendig halten, zu überwinden.

BESTÄNDIGKEIT IST DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG BEIM KARMA

Keine Zeit für spirituelle Übungen?



Zur spirituellen Entfaltung müssen wir *Sadhana* praktizieren. *Sadhana* ist die ständige Wiederholung der gleichen spirituellen Übungen, immer wieder und wieder.

Die spirituellen Übungen müssen angemessen sein, d.h. sie sollten nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen. Sie sollten täglich zur gleichen Zeit stattfinden. Es kommt oft vor, daß Gläubige, die die Hindu *Sadhana* kennengelernt haben, übertriebenen Eifer entwickeln und versuchen, mit großem Elan schnelle Ergebnisse zu erzielen. Nach zwei bis drei Stunden Praxis sind Sie übermüdet und geben dann auf. Hier ist eine Faustregel für Anfänger: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag täglich zu gleicher Zeit je zwanzig Minuten bis zu einer halben Stunde *Sadhana*. Am Samstag und Sonntag kein *Sadhana*.

Eine häufig gestellte Frage bezüglich Meditation:

“Wann ist die beste Zeit zum Meditieren?”. Nun, die beste Zeit zum Meditieren ist vor Sonnenaufgang, aber es gibt auch viele andere Zeiten. Kurz bevor Sie zu Bett gehen, lesen Sie religiöse Bücher. Meditieren Sie im Sitzen, um vor dem Schlafen die Energien in den Kopf zu bringen. Falls Sie in der Nacht aufwachen, meditieren Sie einige Minuten im Sitzen und dann schlafen Sie in höherem Bewusstsein wieder ein. Wenn Sie morgens

aufwachen, setzen Sie sich aufrecht und suchen Sie nach dem höheren Bewusstsein und stellen Sie sich vor, was für ein wundervoller Tag auf Sie wartet. Dies ist eine gängige Methode der Meditation um auf wunderbare Weise das eigene Karma zu glätten.

Die beste Zeit für eine längere Meditation ist vor Sonnenaufgang. Es ist die Zeit, wenn die Erde ruhig zu sein scheint. Es ist die Zeit, wenn unsere innere Welt gut mit der Erde harmoniert und wir in uns die Stimmung des höheren Bewusstseins wahrnehmen. Natürlich gibt es andere geeignete Zeiten für die Meditation, jede Zeit des 24 stündigen Tages, aber die beste Zeit ist eben vor Sonnenaufgang.

WEITERE WERKZEUGE ZUR UNTERSTÜTZUNG SPIRITUELLER BEMÜHUNGEN

- Finden Sie eine geeignete Zeit für Ihre täglichen spirituellen Übungen. Dies gibt Ihnen viel Kraft.
- Übertreiben Sie nicht. Beständiger Fortschritt ist das Ziel. Rechnen Sie mit einem Prozess, der Jahre dauert, nicht Monate.
- Pflegen Sie Freundschaft mit Gleichgesinnten und üben Sie *Satsang* gemeinsam.

Üblicherweise erzielen die Menschen, wenn sie anfangen zu meditieren, zunächst gute Ergebnisse, weil der Wunsch nach spiritueller Entfaltung wie eine treibende Kraft wirkt. Aber wenn das Unterbewusstsein seine Schichten freilegt – ein notwendiger Prozess der Entfaltung zur Erzielung des Fortschritts jenseits der elementaren Stufen – die Meditierende bekommen Angst davor, an ihre nicht so perfekte Vergangenheit, die durch das Unterbewusstsein hervorgebracht wird, erinnert zu werden. Zur Vermeidung einer Begegnung mit der Vergangenheit hören sie auf zu meditieren. Das Unterbewusstsein verschwindet. Der Meditierende kehrt dann völlig zurück in die bewusste Welt, wird abgelenkt und vergisst dann die schrecklichen Erinnerungen. Die Meditation hat die Eindrücke verstärkt, und dadurch scheint die Wahrnehmung der Vergangenheit schrecklich zu sein.

Meditierende nach solcher Erfahrung werden jahrelang sagen: “Ich möchte ja gerne meditieren, ich tue das auch ab und zu, aber mir fehlt wirklich die Zeit um zu meditieren”. Was sie eigentlich sagen, ist: “Die meiste Zeit nutze ich um mich abzulenken, so daß ich nicht mehr zu meditieren brauche und mit dem lästigen Unterbewusstsein konfrontiert werde.”

Auf dem Wege zur Erleuchtung muss man sich den Inhalten des Unterbewusstseins stellen, und zwar nicht nur aus diesem Leben, sondern auch aus früheren Leben. Bis Sie dies wirklich tun, werden Sie nie die Selbstverwirklichung erlangen. Das letzte Hindernis ist der

Bereich des Unterbewusstseins, den Sie vermeiden wollen und der Ihnen Ängste und Sorgen bereitet, den Sie von sich wegschieben wollen oder den Sie verstecken, so dass weder Sie noch sonst jemand diesen wahrnimmt.



BEFREIEN SIE SICH VON DEN NIDEREN *CHAKRAS*

Haben Sie unkontrollierbare Angstgefühle?

Was ist das größte Hindernis? Angst. Angst vor den eigenen geheimen Gedanken, Angst vor den geheimen Gefühlen. Was ist der Ausweg aus der Angst? Gehen Sie zum Zentrum der Energie, die das Leben durch den Körper bewegt. Der einfachste Weg ist das Rückgrat vor und zurück zu bewegen. Fühlen Sie die Kraft der Bewegung, die Kraft, die das Rückgrat hin und her bewegt. Spüren Sie, wie die Kraft den ganzen Körper durchdringt. Öffnen Sie ihre Augen und schauen Sie sich die Welt an. Sie werden eine helle und glänzende Welt sehen. Sie sind zu zwei Dritteln innerhalb und zu einem Drittel außerhalb des Bewusstseins. Sie sind ausgewogen.“ Erneuern Sie sich durch Sinnesänderung“. Erneuern Sie sich, indem Sie das Bewusstsein von einem Bereich des großen Universums des Geistes lösen und zu ihrem Ursprung bewegen, um es dann zu einem der anderen großen Bereiche des Geistesuniversums zu bringen. Durch Erfahrung werden wir vollkommener- von einem Zustand der Angst zur Furchtlosigkeit, von Wut zur Liebe, von Streitigkeiten zum Frieden, von Dunkel zu Hell - und sich so mit Gott zu vereinen. Haben Sie keine Angst vor dieser Erfahrung und haben Sie keine Angst ihrem *Karma* zu begegnen. Begegnen Sie ihm mit Beherztheit. In *Saivismus* werden wir durch unsere Anbetung von *Siva* stark und furchtlos. Die Mitglieder des *Siva Samayam* haben keine Angst vor dem Tod, denn Sie wissen um die Wiedergeburt. Die Mitglieder des *Siva Samayam* haben keine Angst vor der ewigen Hölle, weil es keine solche gibt. Mitglieder des *Siva Samayam* fürchten sich nicht vor den Priestern, Pfarrern, *Swamis* oder *Gurus*. Mitglieder des *Siva Samayam* haben keine Angst vor dem Gott. Ohne Angst bist Du stark

Die, die sich vor Gott fürchten, sind leicht zornig. Sie fürchten sich vor älteren Respektpersonen.. Sie fürchten ihre Regierung. Sie haben Angst vor einer möglichen Katastrophe und Krankheiten. Gott ist nur ein Punkt in der langen Liste der Angstgegenstände. Sie sind nicht auf dem Wege zur spirituellen Entfaltung. Nur wer Gott liebt, ist auf dem Wege der spirituellen Entfaltung. Nur dann ist er der wahre Sucher. Nur dann beginnt seine aufkeimende Liebe sich auf religiöse Symbole zu fokussieren. Nur dann ist er in der Lage, durch seine Liebe zu einem *Bhaktar* zu reifen und zugleich eine religiöse und barmherzige Person zu werden.



WEITERE WERKZEUGE ZUR REDUZIERUNG DER ANGST

- Falls ängstlich, strahlen Sie Liebe und Besonnenheit aus.
- Überwinden Sie die Furcht vor dem Tod, indem Sie sich von ihrer unsterblichen Seele überzeugen.
- Beteuern Sie sich: “Ich bin nicht mein Körper, Seele oder Gefühle. Diese sind bloße Schalen der unendlichen Energie, die diese durchdringt. Ich bin diese Energie. Ich bin ihre Quelle”.

GOTT IST DAS LEBEN VON ALLEN LEBEN

Verbindung zu Gott und den Göttern nicht möglich?

Wir müssen an jedem Ort und zu jeder Zeit an die Götter denken. Gott *Siva* zum Beispiel ist allgegenwärtig. Dies ist das Fundament, die grundlegende Überzeugung innerhalb des Hinduismus. Gott *Siva* ist allgegenwärtig, ist in ihrem Haus, ist in den Bäumen, in allen Tieren, Insekten, Bienen und Menschen. Die göttliche Energie von *Siva* fließt überall. Haben Sie übersinnliche Kräfte und haben Sie ihr drittes Auge geöffnet, dann können Sie Gott sehen und seine persönliche *Dharshana* erleben. Viele unserer alten Saivite Heiligen sowie zeitgenössische Anhänger haben solche Visionen von Gott erlebt. Sie wissen aus eigener Erfahrung, daß Gott und die Götter wohl existieren.

Im Anfangsstadium des Gebetes hat eine Hindu- Seele mit dem Unglauben zu kämpfen. Er mag anzweifeln, ob es wirklich die Götter gibt, besonders wenn seine eigene Intuition durch westliche materialistische Überzeugungen und Einflüsse verfälscht wird. Dennoch spürt er deren Existenz und aufgrund dessen kehrt er zurück zum Tempel. Er sucht nach einem Beweis und ist völlig abgetaucht in dem Bemühen Gott für sich kennenzulernen. Er wird ermutigt durch hunderte von Heiligen und *Rishis*, die den Hinduismus begriffen haben und eine enge und dauerhafte Beziehung zu den Göttern gefunden haben sowie die Erhabenheit der Götter in den heiligen Schriften gepriesen haben.

Wenn Sie die Götter kennenlernen wollen, dann beginnen Sie zuerst bei Gott *Ganesha*. Schauen Sie sich ein Bild von *Ganesha* an. Bringen Sie sein Bild in ihrem Auto an oder in der Küche. Machen Sie sich mit ihm vertraut durch das Bild. Dann fangen Sie an, ihn durch die Klänge kennenzulernen, indem Sie seine Namen und Hymnen rezitieren. Dies ist der Weg, ihrer persönlichen Gottheit näherzukommen. Sie werden mit ihr genauso vertraut sein, wie mit ihrem besten Freund und sogar in einer persönlichen Art, weil *Ganesha* in Ihnen ist und Ihre seelische Entwicklung führt. Er wird mit Ihnen zusammenarbeiten und ihr Karma formen. Ihr ganzes Leben beginnt reibungslos zu verlaufen. Religion ist die Verbindung zwischen den drei Welten, und das Gebet im Tempel ist Ihr Weg, mit den inneren Welten Verbindung aufzunehmen. Sie werden niemals die Verbindung zu den inneren Welten verlieren, aber wenn Sie sich nicht entsinnen, dann scheint, es als ob Sie die verloren haben.



WEITERE WERKZEUGE UM GOTT NÄHER ZU KOMMEN

- Suchen Sie sich eine *Ishta Devata*, eine Gottheit, die Sie am meisten inspiriert.
- Richten Sie eine Gebetsstelle zu Hause ein und machen Sie täglich einfache Opfergaben.
- Versuchen Sie das Licht und die Energie Gottes überall wahrzunehmen, insbesondere in den Augen der Personen, denen Sie begegnen.

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Wünschen Sie sich ein besseres *Karma*?

Kluge Menschen beschuldigen nie Gott, weil sie wissen, daß das Schicksal ein Ergebnis des selbst verursachten *Karmas* ist, eine unangenehme aber notwendige Erfahrung für die spirituelle Entwicklung. Wenn wir eine Verletzung oder Leiden haben, verstehen wir, daß das Leiden die Auswirkung unseres eigenen *Karmas* ist und der, der uns die Verletzung zufügt, bloß ein Werkzeug ist und, wenn die Zeit für sein *Karma* kommt, er auch eine Verletzung erleiden wird.

Wenn Sie Verantwortung für alles, was mit Ihnen geschieht, übernehmen, dann erlangen Sie durch die Gnade Gottes Siva die Kraft, mit dem eigenen *Karma* umzugehen. Er wird Ihnen die notwendige Intelligenz verleihen, mit dem *Karma* umzugehen, wenn Sie ihn in einem *Sivatempel* anbeten, mit ihm Verbindung aufnehmen als Teil Ihres eigenen Lebens und ihn durch Meditationen finden. Lassen Sie uns ein Beispiel anschauen: Nehmen wir an, daß ich einen Teller mit Reis und Curry in meinen Händen halte und an Sie reichen will. Plötzlich fällt der Teller auf den Boden zwischen uns. Wir beschuldigen uns gegenseitig. Ich möchte keine Verantwortung für den Vorfall übernehmen und Sie wollen es auch nicht. Daher beschuldigen wir uns gegenseitig. Reis und Curry liegen auf dem Boden. Keiner wird den Boden sauber machen, bis einer von uns die Verantwortung auf sich nimmt und sagt: "Es tut mir Leid, daß ich den Teller fallengelassen habe" und anfängt, auf die Knie zu gehen und mit den Händen den Boden sauber zu machen. In ähnlicher Weise können wir nur durch die Übernahme von Verantwortung und die Anerkennung unserer Taten die Auswirkung unserer Tätigkeiten bewältigen. Diejenigen, die Verantwortung für das eigene *Karma* übernehmen, bekommen die Unterstützung der ganzen Welt.

Die Weisen sagen: "Ertragen Sie ihr *Karma* fröhlich." Jedes Mal, wenn wir andere für alles, was mit uns geschah, beschuldigen bzw. anderen die Schuld geben, sagen Sie zu sich: "Es ist mein Karma, daß ich durch meine Geburt zu ertragen habe. Ich habe nicht einen physischen Körper angenommen, um anderen für alles, was mit mir geschieht, die Schuld zu geben. Ich bin nicht geboren, in einem Zustand der Ignoranz zu leben, die durch meine Unfähigkeit mit meinem Karma fertig zu werden, entsteht. Ich bin hier für die spirituelle Entfaltung und die Anerkennung und Bewältigung meiner Karmas aus diesem und früheren Leben, ordentlich und mit Freude." Dann wird ein Gefühl der Stärke aus Ihnen emporsteigen, ein Gefühl der Unabhängigkeit und des Friedens. Gedankliche Zweifel werden aufhören. Überheblichkeit wird verschwinden.



WEITERE WERKZEUGE FÜR DIE BEWÄLTIGUNG DES *KARMA*

- Akzeptiere alle Vorkommnisse in deinem Leben, gute als auch schlechte, als die Auswirkung des eigenen *Karmas* aus diesem oder früheren Leben.
- Vermeiden Sie andere zu beschuldigen und übernehmen Sie die Verantwortung.
- Seien Sie dankbar für alles, was Sie im Leben haben, auch für die einfachen Annehmlichkeiten des täglichen Lebens.

LERNEN SIE DIE VERSCHIEDENEN ZUSTÄNDE VON VERSTAND

Versuchen Sie Ihren Verstand zu verstehen?

Im Zustand des realen Bewusstseins sind wir nie zufrieden und selten glücklich. Das Gras ist grüner jenseits des Zaunes. Egal, wie viel Geld wir haben, streben wir nach mehr. Egal, wie viele Kleider wir besitzen, wir wollen mehr. Egal, wie viele Fernsehprogramme wir uns anschauen, es gibt stets noch ein besseres. Egal, wie viele Sehenswürdigkeiten wir bereits gesehen haben, das nächste wird noch besser sein. Egal, wie viel wir gegessen haben, es gibt oft ein weiteres schmackhaftes Gericht. Egal, wie viele emotionale Ereignisse wir erlebt haben, der Höhepunkt des emotionalen Erlebnisses wird noch kommen und wir sind dessen sicher.

Im Zustand des Bewusstseins, wir können dessen sicher sein, haben wir Angstgefühle. Wir haben Angst! Wir fürchten uns vor der Zukunft. Viele Dinge aus der Vergangenheit erwecken Ängste, weil wir nicht wollen, daß diese Dinge sich wiederholen. Wir wissen aber nicht, wie man dies vermeidet, weil unser Bewusstsein sich zu sehr mit den Sorgen beschäftigt und die überbewußten Eigenschaften des Verstandes nicht zur Geltung kommen.

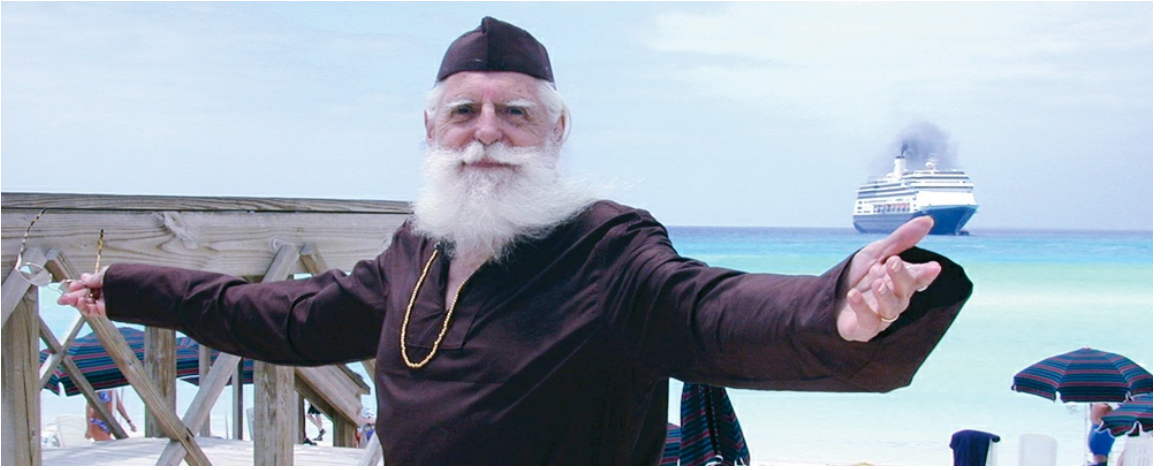
Das Bewusstsein ist der eigentliche Feind, das wahre Hindernis, die wirkliche Ablenkung für einen auf dem Wege zur Erleuchtung. Es ist unfassbar. Es ist verführerisch. Es schleppt uns durch dieses Leben und das nächste und das nächste und so fort immer wieder. Es ist ein wunderbarer Zustand des Geistes, solange die überbewußten Eigenschaften auch ab und zu in Erscheinung treten, so daß durch eine Veränderung der Perspektiven und Zustrom von Energien eine geistige Auffrischung und Erneuerung stattfindet. Ansonsten ist es schwierig und lästig, tagtäglich im vollen Bewusstsein zu leben. Der spirituelle Weg führt uns aus dem Sumpf der Dunkelheit des Bewusstseins ins Licht des Überbewußtseins.

Warum müssen Sie sich mit den Zuständen von Verstand befassen? Weil das Verständnis 50% der Kontrolle des Geistes ausmacht. Dieses Verständnis ist erforderlich das Unterbewusstsein so tief zu beeinflussen, daß es erkennt, daß die spirituelle Kraft weiterhin von innen kommt- d.h. vom Überbewußtsein durch das Unterbewusstsein.



WEITERE WERKZEUGE ZUR ERKENNUNG DES VERSTANDS

- Lernen Sie den Unterschied zwischen Bewusstsein, Überbewußtsein und Unterbewusstsein kennen.
- Üben Sie Bewusstsein zu erkennen.
- Entdecken Sie Wege, Kreativität und Intuition in Ihr Leben hineinzubringen, so daß die höherwertigen Geisteszustände die niederwertigen positiv beeinflussen.



NUTZEN SIE IHRE WILLENSKRAFT

Sind Sie unentschlossen und unsicher?

Wenn die Aufmerksamkeit auf allen Ereignissen des Bewusstseins das Unterbewusstsein überlastet, dann werden wir von Frust, Angstzuständen, Nervosität, Unsicherheit und Neurosen heimgesucht. Diese sind einige der vom Unterbewusstsein hervorgerufenen und auf der Welt von heute weitverbreiteten Krankheiten.

Es kommt eine Zeit im Leben des Menschen, wenn er dem allen ein Ende setzen muß. Er setzt sich hin. Er fängt zu Atmen an, zu Überlegen und konzentriert sich auf ein positives Ereignis. Dadurch wird er dynamisch und seine Willenskraft gewinnt an Stärke. Wenn seine Atmung dann immer gleichmäßiger wird, wird sein Körper ruhig und die größte Fähigkeit der Seele gewinnt die Überhand – Beobachtungsgabe – die aller erste Fähigkeit bei der Entfaltung der Seele.

Jeder hat Willenskraft. Sie gehört zum Aufbau des physisch-astral-mental-emotionalen Körpers. Das Zentrum der Willenskraft, gelegen am Solar Plexus, ist die *Manipura Chakra*. Im Gegensatz zu den anderen Formen der Energie gilt bei der Willenskraft das je mehr wir einsetzen, umso mehr Willenskraft verbleibt für die weitere Nutzung. In Wirklichkeit erzeugen wir durch die Ausübung der Willenskraft neue Energie in unserer *Manipura Chakra*. Dies geschieht, wenn wir uns ein wenig mehr anstrengen als unsere Einschätzung, mehr schaffen als unsere eigene Erwartung. Indem wir diese zusätzliche Anstrengung hervorbringen, bauen wir unsere Willenskraft aus, die uns erhalten bleibt in diesem Leben, im nächsten, übernächsten usw. Willenskraft kann mühelos abgerufen werden.

Deshalb, je mehr wir unsere Willenskraft einsetzen, im Gottesdienst, im Geschäftsleben, im privaten Leben, im häuslichen Leben und im Tempel sowie bei der Erfüllung der *Yamas* und *Niyamas*, umso mehr Willenskraft haben wir zur Verfügung.



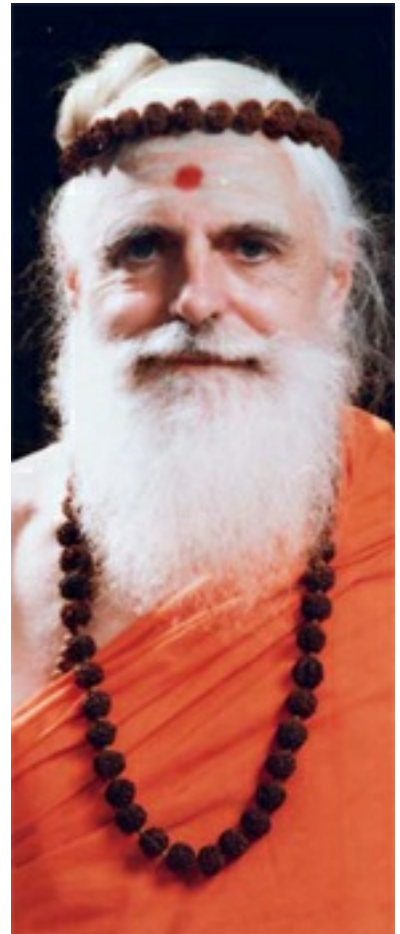
WEITERE WERKZEUGE ZUR BEWÄLTIGUNG VON UNENTSCHLOSSENHEIT UND UNSICHERHEIT

- Erstellen Sie Pläne für eine positive Zukunft. Schreiben Sie sie auf und überprüfen Sie sie jedes Jahr.
- Eine Woche lang wiederholen Sie laut zu sich die positive Formel:” Ich werde das sein, was ich möchte zu sein. Ich werde das tun, was ich tun möchte”.
- Erledigen Sie jede kleine Aufgabe, die Sie unternehmen, gut und besser als erwartet. Tun Sie es regelmäßig für einige Monate oder Jahre und Sie werden Ihren Reichtum an Entschlossenheit und Selbstsicherheit vermehren.

AUFFÜLLUNG DER AURA MIT WEIßEM LICHT

Leiden Sie unter psychischen Anfällen?

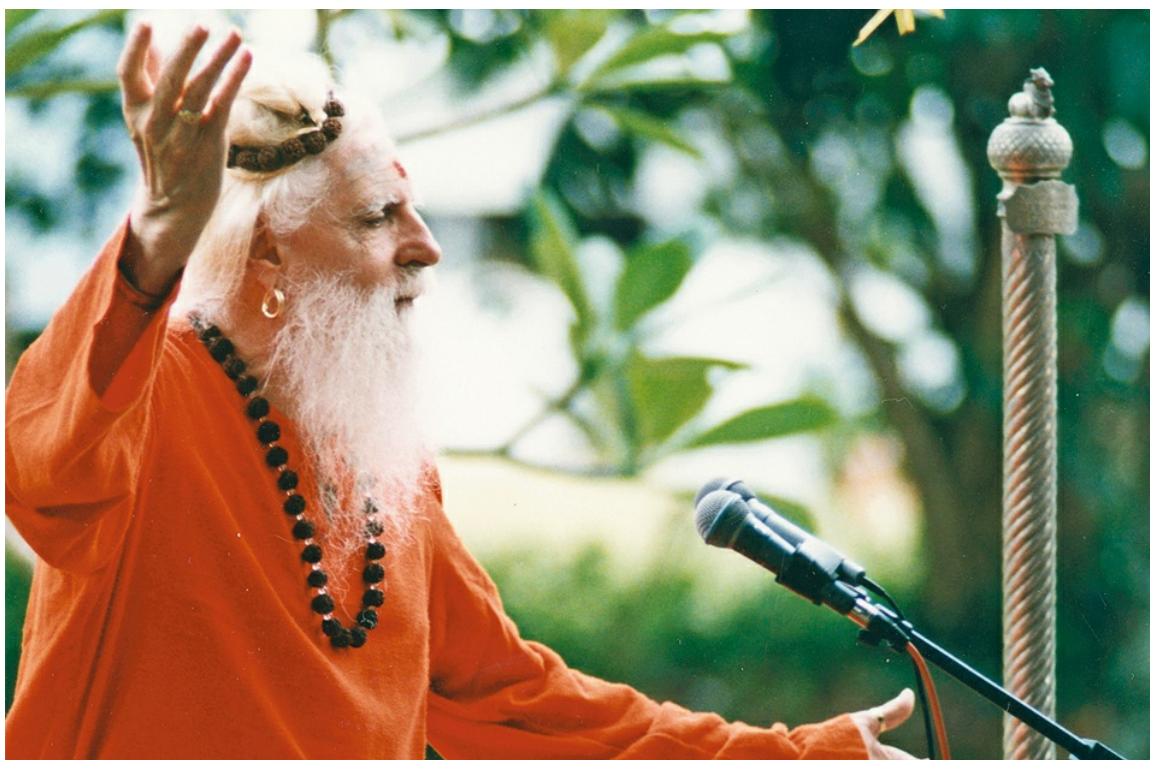
Es gibt einen letzten Teil dieses *Sadhana*, das Sie lernen müssen, um Ihr Wissen über die menschlichen Aura zu vervollständigen, nämlich das Wissen über den Ausstrahlungskreis. Der Ausstrahlungskreis ist eine Energiehülle um die Ausstrahlung. Er wirkt wie ein Schutzschild gegen alle auf das Individuum gerichtete bewusste oder unbewusste psychische Beeinflussung. Im Gegensatz zu der Praxis der Aufladung der Ausstrahlung mit Atmungsenergie, kann der Ausstrahlungskreis leicht geformt werden, indem man sich gedanklich ein der Ausstrahlung völlig umschließendes Abbild eines Eies vorstellt. Man sollte sich die Hülle in Form eines großen lichtdurchlässigen ovalen Objekts mit einer kopfgroßen Öffnung an der Spitze vorstellen. Es ist eiförmig, weil er die Ausstrahlung wie die Schale ein Ei, umhüllt. Man sollte sich dies so vorstellen, wie ein Körper mit einer Abmessung von 1 bis 1,3 m an der breitesten Stelle und einer Breite von 0,6 m an den beiden Enden.



Es bedarf nur einer geringen Anstrengung um sich gedanklich diese schützende und lichtdurchlässige Hülle um Ihre Ausstrahlung vorzustellen und auf die Astralebene zu projizieren. Obwohl Sie die Hülle nicht sehen, werden Sie ihre schützende Wirkung fühlen. Wenn Sie einmal die schützende Hülle aufgebaut haben, brauchen Sie sie lediglich ab und zu zu erneuern. Dies können Sie leicht bewerkstelligen, indem Sie Ihre beiden Hände hüfthoch nach vorne strecken. Dann bringen Sie die Handflächen zusammen und stellen sich vor, daß die Energie aus dem Solar Plexus zu Ihren Händen hinfließt. Sobald der Fluß des Lebenshauchs sich einstellt, öffnen Sie Ihre Hände langsam und fühlen Sie dabei, wie der Lebenshauch aus Ihren Fingerspitzen herausströmt. Bewegen Sie Ihre Arme seitwärts und dann rückwärts bis die Handflächen und Finger sich hinter dem Rücken berühren. Während dieser Übung lassen Sie Ihren Lebenshauch herausströmen und zwar aus den Fingerspitzen in die Hülle Ihrer Ausstrahlung. Ein Verstärken Ihres schützenden Kreises um Ihre Ausstrahlung von Zeit zu Zeit wird Ihnen beim Erleben eines glücklichen und erfüllten Lebens eine große Hilfe sein, weil dann alle Formen der psychischen Anfälle und schlimmen Versuchungen, egal woher sie kommen, mit Sicherheit von Ihnen ferngehalten werden. Der von der lebendigen und mit den richtigen Farben geladenen Ausstrahlung umhüllter Ausstrahlungskreis, verstärkt durch die Ausströmung des lebenswichtigen Lebenshauchs des atmenden Körpers, gewährt Schutz gegen ein Aufzehren der Kräfte des Körpers durch astrale Instanzen. Kurz gesagt, diese schützende, lichtdurchlässige weiße

Hülle ist ein spiritueller Schild, der die schädlichen und störenden Einflüsse herausfiltert.

Wir benötigen diesen astralen Schutz. Wir benötigen diesen psychischen Schutz. Die Gruppe hilft dem Einzelnen und der Einzelne hilft der Gruppe. Befreunden Sie sich mit denen, die auf diesem Weg sind. Verbringen Sie Ihre Zeit mit feinen positiven Menschen. Vermeiden Sie die Menschen, die immer klagen und negativ eingestellt sind, die keine Ahnung haben von den bei Ihnen stattfindenden inneren Vorgängen oder die Ihre Aktionen kritisieren.



WEITERE WERKZEUGE ZUM PSYCHISCHEN SCHUTZ

- Halten Sie Ihr Heim und Ihre Bekleidung stets sauber und frisch.
- Vermeiden Sie untere astrale Orte, Unterhaltung und Spiele.
- Wenn Sie für astrale Einflüsse anfällig sind, rezitieren Sie leise oder lautlos "*Aum*".
- Hören Sie den mystischen inneren Klang, und stereotyp die High –eee. Er wird Ihren psychischen Schutz stärken.

SUCHEN SIE NACH DEM TIEFEREN SINN IN JEDER ERFAHRUNG?

Fragen Sie häufig “Warum Ich?”

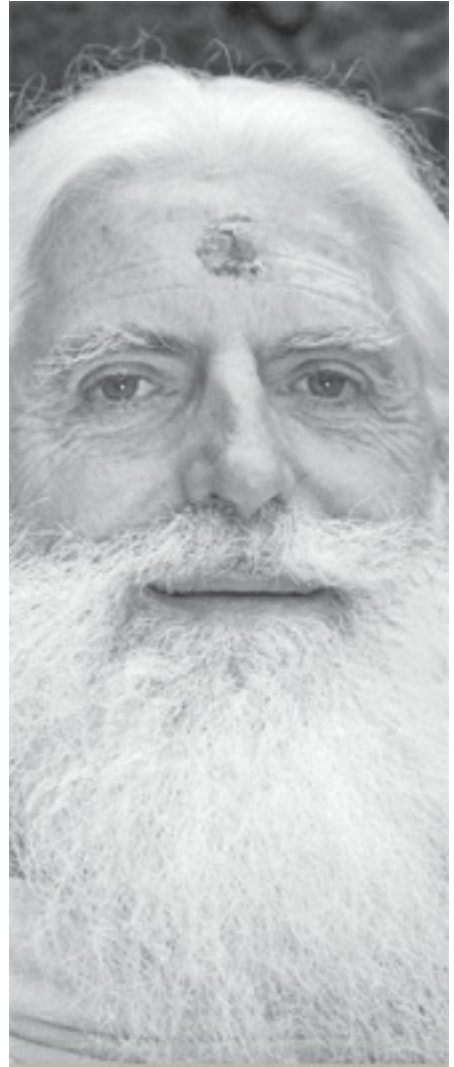
Fragen Sie häufig “Warum passiert es mir? Womit habe ich das verdient?” Die Erfahrung wurde aus Ihrer eigenen Stärke erzeugt. Jede geringere Erfahrung als eben diese würde Ihnen nichts bedeuten, weil keine Lehre daraus hätte gezogen werden können.

Im Kindergarten werden wir sanft unterrichtet. Wenn wir die Universität besuchen, werden wir in der Sprache der Universität unterrichtet. Die Lehren kommen zu uns lediglich in einer für uns am besten verständlichen Form, womit wir unsere innere Stärke abrufen können. Sobald wir uns auf dem Pfad der Erleuchtung befinden, beginnen wir, uns Gedanken über unser persönliches Leben zu machen, und das wird so wichtig für uns, daß ein Aspirant manchmal sogar ziemlich egoistisch wird, zunehmend an sich selbst und sein persönliches Leben denkt, anstatt an die Leute um ihn herum. Dies ist eine der Dinge, die man während der Reise (spirituellen) vermeiden sollte.

Jede Erfahrung ist eine gute, weil sie uns prägt. Sie formt uns, wie ein Künstler den Ton formt. Aus einem schmutzigen Brocken Ton kann durch die Hände eines Künstlers ein göttliches Wesen entstehen. In gleicher Weise formt uns unsere Erfahrung im Leben, selbst solche, die wie ein Bumerang zurückkommt, oder solche die schreckliche Erinnerungen hervorruft. Aber die

formen uns nur dann schnell und enorm bereichernd, wenn wir die Perspektive als der innere Mensch, die zeitlose Person sowie das unsterbliche Wesen aufbringen. Es kann nur auf diesem Wege geschehen. Dies sind die Gedanken und die innere Haltung, die uns auf dem Weg der Erleuchtung begleiten sollen.

Es gibt eine göttliche Absicht selbst für das in der Welt vorkommende Leid. Leid kann nicht völlig vermieden werden. Es ist ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Lebens und der Auftrieb für das spirituelle Wachstum der Seele. Mit dieser Erkenntnis akzeptieren die Weisen Leid aus jeglicher Ursache, seien es Wirbelstürme, Erdbeben, Hochwasser, Hungersnöte, Kriege, Krankheiten oder unerklärliche Tragödien. So wie die große Hitze im



Ofen das Gold bereinigt, so bringt Leid Glanz in die Seele.

Außerdem bringt uns das Leiden die wichtige Erkenntnis, daß wahre Freiheit und wahres Glück auf dieser Welt nicht erreicht werden kann, weil irdisches Glück untrennbar mit dem Leid sowie die irdische Freiheit mit Abhängigkeiten verbunden ist. Die Gläubigen, die dies begriffen haben, suchen sich einen *Satguru*, der sie lehrt, Leiden zu verstehen und sie in die gewollten Entbehrungen des *Sadhana* und *Tapas* führt, um Befreiung aus den Erfahrungszyklen im Bereich der Dualität zu erlangen.

“Warum geschieht das mir? Was habe ich getan um das heranzuziehen? Was habe ich getan, dies zu verursachen? Habe ich das wirklich verdient? Das ist nicht fair”. Verbundenheit, Sehnsucht, Gier, Angst vor dem Verlust – diese sind die selbstgemachten Seile, die einen in den niederen Zustand des Geistes festhalten.



WIETERE WERKZEUGE ZUM BEGREIFEN DER HÖHEREN BEDEUTUNG

- Vertrauen Sie der Aussage des erleuchteten Weisen, daß jede Erfahrung einen nützlichen Zweck hat und im Laufe der Zeit Ihr Leben bereichern wird.
- Was Ihnen wiederfährt, können Sie vielleicht nicht beeinflussen, aber wohl Ihr Verhalten und ihre Reaktion.
- Wenn schlimme Dinge sich ereignen, antworten Sie darauf mit positiver Intelligenz und Kreativität, um das Beste daraus zu machen.
- Bemühen Sie sich, Ihre Akzeptanzkräfte zu stärken.

BEHERRSCHUNG DES GEDANKENFLUSSES

Können Sie sich bei der Erledigung von Aufgaben nicht konzentrieren?

Machen Sie sich frei von Ihren persönlichen Ängsten und Begierden, indem Sie bei allem, was Sie tun, Ihren Geist unter den Einfluss der Konzentration bringen, so daß Ihre wirkliche und eigentliche Persönlichkeit von den Fesseln des eigenen Geistes befreit wird. Konzentrieren Sie Ihre Gedanken, wenn Sie verwirrt sind und Sie werden Ruhe in die gestörte Situation bringen

Wählen Sie ein beliebiges Ihnen genehmes Objekt aus und konzentrieren Sie sich darauf. Ein Stein, eine Orange, ein Apfel oder eine Limone, ein Stück Holz, eine Blume – diese sind gute Objekte für die Konzentration. Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit das Objekt auszuwählen und verbringen Sie die restliche Zeit mit der Konzentration auf das Objekt. Wenn Sie einmal ein Objekt ausgesucht haben, wechseln Sie nicht zu einem anderen. Dies ist einer der vielen Tricks des Geistes. Er meidet die Konzentration, weil Sie dann die Einsicht gewinnen und nicht Ihren Körper oder Ihre Atmung. Dann beginnen Sie sich auf die Blume zu konzentrieren. Das ist der zweite Schritt. Denken Sie an die Blume. Wandern Sie dann zu dem Bereich des Geistes, wo alle Blumen existieren und zwar in allen Phasen ihrer Erscheinung und konzentrieren Sie sich auf die Blume. Wandern Sie von einem Bereich zum anderen – zu dem Bereich wo alle Stengeln sind, zu dem Stengel dieser Blume, zu der Wurzeln dieser bestimmten Blume und zu den Samen. Konzentrieren, konzentrieren, konzentrieren auf die Blume.



Ständige Übung wird in Ihrem Inneren neues Wissen aufdecken, Wissen, das Ihnen verborgen war und was nicht von außen erlernt wurde. Wenn dies geschieht, ist die Konzentration stark und Meditation nicht weit weg. Sie werden in die Lage versetzt, zwanzig oder sogar fünfzig Gedanken nacheinander zu folgen, ohne daß dabei Ihr

Bewusstsein in andere Bereiche des äußeren Geistes abgelenkt wird. Es wird helfen, wenn Sie lernen, bei diesen Übungen mit dem Zwerchfell zu atmen. Atmen Sie tief und natürlich ohne Belastung oder Anstrengung. Wenn wir den Lebenshauch durch Atmung regeln, beherrschen wir gleichzeitig das Bewusstsein, so daß es stabil bleibt und sich nicht hin und her bewegt. Sie müssen auch Ihrem Körper beibringen still zu sitzen, gelassen zu bleiben und nicht unruhig zu werden. Alle diese Dinge werden mit der Zeit kommen und nicht sofort. Seien Sie geduldig. Ärgern Sie sich nicht, wenn Sie sich haben ablenken lassen, denn das bedeutet eine noch größere Ablenkung. Akzeptieren Sie einfach jede Abschweifen von der Konzentration als eine Chance stärker zu werden, Ihre Konzentration auszurichten und das Bewusstsein zurück zum Thema zu bringen. Die subtilen Bereiche im inneren eines Gläubigen werden durch methodische Beherrschung von Aufmerksamkeit, Konzentration, Meditation und Besinnung Schritt für Schritt offen gelegt.



WEITERE WERZEUGE ZUR VERBESSERUNG DER KONZENTRATION

- Lernen Sie jede Aufgabe vollständig zu erledigen, wie einfach sie auch sein mag.
- Machen Sie eine Woche lang die folgende Konzentrationsübung: Am Ende jeden Tages kurz vor dem Schlafengehen, schließen Sie Ihre Augen und denken Sie an alle Ereignisse des Tages, eins nach dem anderen.
- Während Sie ruhig sitzen, denken Sie an alle Teile Ihres Körpers. Fühlen Sie alle Muskeln, alle Knochen. Fühlen Sie sie nur durch Ihre Gedanken. Fühlen Sie jedes Organ, Ihr Herz, Ihre Leber usw. Fühlen Sie Ihr Blut fließen, fühlen Sie, wie Ihre Lungen arbeiten.

BESEITIGER DER DUNKELHEIT UND OFFENBARER DER WAHRHEIT

Suchen Sie einen Guru, der Sie bei der Lebensführung berät?



Suchende benötigen, um den eigenen Verstand zu übertreffen und um das endgültige Ziel zu erlangen, den Rat eines *Satgurus* – ein erleuchteter Meister, der bereits den Weg zu seinem natürlichen Ende gegangen ist und der in der Lage ist, den Suchenden zu seiner eigenen inneren Göttlichkeit zu führen.

Satgurus sind meisterhafte Führer und mystische Erwecker, die uns zur Vollkommenheit des spirituellen Lebens hinführen. Sie sind eingeweihte *Swamis* von anerkannter Herkunft. Die Weisen und die *Satgurus* sind unter heiligen Männern aufgrund ihrer höchsten Errungenschaften sehr geehrt. Der Guru hilft den Suchenden seinen Verstand zu fokussieren, Gedanken, Wort und Tat bewusst zu erleben sowie Lehren aus jeder Erfahrung zu ziehen. Ohne die Führung und das Wohlwollen des Gurus wird der Verstand des Gläubigen zwischen den instinktiven und intellektuellen Kräften hin und her gerissen und es wird sehr schwer mit seinem Karma fertig zu werden. Und erst,

wenn dem Karma mit Bedacht begegnet wird, kann der Verstand zur Ruhe kommen und in der Lage sein, die überbewußten Tiefen zu erleben.

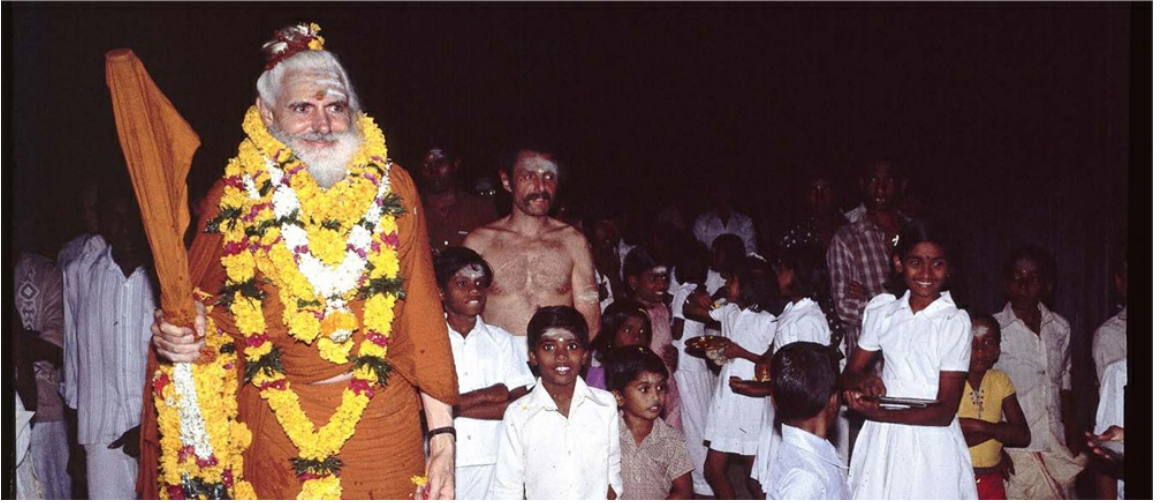
Jeder Hindu benötigt einen *Satguru*, einen Lehrer. Der *Satguru* ist genauso ein Teil des Hinduismus wie die Tempel, die *Veden* und andere große Schriften, weil nicht jeder für sich selbst sehen kann. Sie brauchen jemanden, der vorausschauend und sie auf dem richtigen Pfad und in richtiger Stimmung hält. Der Guru leitet an und trägt gemeinsam ein wenig die schwereren Lasten, wenn man das Glück hat hingebungsvoll zu sein, und einen Guru zu haben, der seine Kräfte auf diese Weise einsetzt. Der Schüler muss durch jeden Aspekt des aus der Folge von *Dharma* erwachsenen *Karmas* gehen und auf dem schwierigen Wege der sich wiederholenden Lebenszyklen so wenig wie möglich ähnliche Karma erzeugen.

WEITERE WEKZEUGE BEI DER SUCHE NACH EINEM LEHRER

- Bereiten Sie sich innerlich vor. Genauso wie eine Blume durch Aufblühen die Honigbienen anlockt, wird der reife Schüler einen spirituellen Lehrer an sich ziehen.
- Studieren Sie die Lehren der gegenwärtigen *Satgurus*. So können Sie feststellen, wer die Philosophie Ihres Herzens vertritt.
- Sprechen Sie mit den Anhängern des Gurus. So erfahren Sie die Ziele des Gurus. Gehen Sie davon aus, daß der Prozess Jahre und nicht Monate dauert.

Der Guru kann in seinem Nervensystem, ähnlich wie Ihre Eltern, dieses vielleicht unbewusst für Sie getan haben, die schwereren Bereiche Ihres *Karmas* auf sich nehmen. Der Guru hilft den Suchenden ihren Verstand zu fokussieren, Gedanken, Wort und Tat bewusst zu erleben sowie die Lehren aus jeder Erfahrung zu ziehen.

Es gibt mehrere englisch sprechende *Gurus* auf dieser Welt, die lehren und predigen und die *Santana Dharma* hervorbringen. Was Sie brauchen, ist einen Guru zu finden, mit dem Ihre Seele vertraut ist. Der beste Weg einen Guru zu wählen, ist durch Beobachten der Personen in der Umgebung des Gurus und deren Auskunft über deren eigenen spirituellen Fortschritt. Haben sie mehr erfahren als bloß das Singen und Essen zu erlernen? In der heutigen Welt beobachten wir Leute, die viel Zeit und Energie aufwenden, um den richtigen Rechner, den richtigen dazu passenden Bildschirm zu kaufen sowie das richtige Auto auszuwählen. Aber sie stürzen sich in *Aschrams*, akzeptieren Gurus für ihr Leben, nehmen einen Partner für das Leben, ohne jeder Art von vorausgehender Recherche. Wir finden heute, Leute die eine Universität besuchen, um sich zu qualifizieren oder sie verbringen dort einige Jahre und hören dann auf. Andererseits denken sie nicht daran, sich vor dem Betreten eines *Aschrams* oder vor dem Beginn einer Lehre bei einem Guru zu qualifizieren. Also treffen Sie so viele Gurus wie nur möglich und wenn Sie einen gefunden haben, widmen ihm Herzen, Loyalität vom ganzen Herzen sowie Hingabe und seien Sie kooperativ und intelligent bei der Durchführung der *Sadanas*



BETRACHTEN SIE DEN KÖRPER WIE EINE SANDALE

Übelkeit? Arbeiten Sie sich Gesund?

Viele wundern sich über körperliche Schmerzen, fragen sich, wie man selbst während einer Zeit der körperlichen Schmerzen, Krankheit sowie Traurigkeit sich darauf besinnen kann, daß wir spirituelles Wesen sind. Nun müssen wir uns eines klar machen. Wir sind nicht unser Körper, nicht unsere Emotionen, nicht unser Geist noch unser Intellekt. Wir sind die schöne Seele, die in einem externen Geist gehüllt oder durch Emotionen abgedeckt ist. Wir leben in einem physischen Körper bzw. Astralkörper. Ihr wahres selbst lebt inmitten aller Ereignisse und Gefühle, die Ihr physischer Körper durchmacht oder womit Ihr Intellekt beschäftigt ist.

Siva - Verehrer wissen, daß das Wohlbefinden Gleichgewicht darstellt. Falls ein Ungleichgewicht durch Krankheit hervorgerufen wird, verwenden sie Selbstheilung, dann je nach Erfordernis solche Praktiken wie Ayurveda, Akupunktur, Chiropraktik, Allopathie, Heilung durch Atmungstechniken oder Massage.

Siva Verehrer beschäftigen sich nicht mit unnötigen Sorgen über die Nahrung, Kummer physischer Art oder persönliche umfangreiche Gesundheitsstudien, sondern mit Ayurveda. Sie vermeiden extreme Diäten außer unter ärztlicher Aufsicht.

Laut Ayurveda ist der größte Eigenbeitrag zur Gesundheit und zu einem langen Leben Mäßigung beim Essen, Beruhigung durch Meditation und ein ausgewogener freudiger Geist. Für tausende von Jahren haben deswegen die *Yogis*, *Sadhus* und andere Meditierende wenig gegessen. Es gibt nichts anderes, abgesehen von Rauchen und Drogen, als übermäßiges Essen, das dem Körper mehr schadet, wobei das übermäßige Essen hinsichtlich der Qualität und Quantität betrachtet werden muss. Wenn Sie regelmäßig reichhaltige, tote Fertiggerichte verzehren, dann befolgen Sie nicht die (Lehren von) *Mitahara* – mäßiges Essen- mit dem Ergebnis, daß Sie zahlreiche, detailliert aufbereitete, furchtbare Karma Erfahrungen erleben, was Ihre Ehe ruiniert, das Leben Ihrer Kinder zerstört und Ihnen ein kurzes Leben beschert. Der Körper kennt seine Grenzen nicht. Er wird sich, angetrieben von der eigenen instinktiven Intelligenz, zu Tode essen und trinken. Es ist der Geist, der den Körper und die Gefühle steuert und muß deshalb die Zurückhaltung üben, wegen seiner eigenen Erhaltung, der Gesundheit und seines Wohlbefindens sowie der Vermeidung der Leere eines Krankendaseins.



WEITERE WERKZEUGE FÜR DAS WOHLBEFINDEN

- Grübeln Sie nicht übermäßig über körperliche Beschwerden, Die meisten werden von sich aus mit der Zeit verschwinden.
- Folgen Sie einer ayurvedischen Diät und Lebensweise.
- Lernen Sie die Techniken der Selbstheilung ohne dabei die Beschwerden chronisch werden zu lassen.

VOLLER BEGEISTERTER SHIVA-ENERGIE?

Alleine und Deprimiert?

Deprimiert? Schauen Sie auf Ihr Leben zurück, Jahr für Jahr. Schreiben Sie alles auf, vom ersten Jahr bis heute, etwa zehn Seiten pro Jahr. Es erweckt in Ihnen glückliche Gefühle, entmutigende und ermutigende Stimmung. Es ist gut, sich von allem zu befreien. Das Wiedererleben von Depressionen und traurige Gefühle während des detaillierten Aufschreibens und anschließendem Verbrennen des Papiers bewirkt die Entspannung und Freisetzung der emotionalen *Prana*-Energie von jeder Erinnerung. Sie wollen doch vor allem die traumatischen Bereiche des inneren Geistes bewältigen und sich frei machen von der Entmutigung, dem Bedauern, der Depression, dem fehlenden Glaube an die Menschheit, Verlust des Glaubens an sich selbst und all den negativen Gefühlen, die Sie jahrelang mit sich herumgetragen haben. Sie werden fortgehen wie Papierdrachen. In Zeiten der Trauer, schwierigen Karmas, Verlust und Versuchung, seelischer Schmerzen, Angstzuständen, sich einsam und vernachlässigt fühlen, können wir durchhalten und entschlossen sein und unsere inneren Kräfte herausbringen und überleben. Mutige und furchtlose Menschen, die gerecht und ehrlich sind, überwinden alle *Karma*, egal ob gutartige, schreckliche oder verwirrende. Der spirituelle Pfad ist ein lang andauernder Prozess. Er wird nicht in ein oder zwei Jahren Frucht bringen.

Dankbarkeit und Wertschätzung sind die wichtigsten Tugenden für ein besseres Leben. Sie sind die Zauberworte zur Beseitigung von Hass, Schmerz und Trauer, die Medizin zur Heilung der subjektiven Zustände des Geistes und Wiederherstellung der Selbstachtung, Zuversicht und Sicherheit. Sollen wir diese Dinge nacheinander behandeln und eine bestimmte Übung, ein *Sadhana* für jeden überlegen? Zunächst Dankbarkeit: Es ist ein Gefühl im Herzen, das wir nicht lange unterdrücken können, wenn wir überwältigt sind von Erinnerungen an alle guten Dinge in unserem Leben. Die *Sadhana* hierfür ist das Aufschreiben aller guten Dinge in den letzten fünf Jahren. Das Gedächtnis wird angeregt und die Liste wächst.

Liebevolle Wertschätzung ist eine lebensverändernde Kraft, die nur drauf wartet eingesetzt zu werden. Zeigen Sie den Gemeindefleitern, Geschäftspartnern, spirituellen Lehrern, Familienangehörigen und Freunden so oft wie möglich Ihre Wertschätzung. Liebevolle Anerkennung ist eine Wunderformel, die in beide Richtungen wirkt. Wenn wir andere loben, spüren wir automatisch den Auftrieb.



WEITERE WERKZEUGE ZUR ÜBERWINDUNG DER EINSAMKEIT

- Zeigen Sie Ihre Wertschätzung für andere, seien Sie spezifisch und sagen Sie ihnen, warum sie Ihnen etwas bedeuten.
- Lernen Sie den Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein. Das Alleinsein ist Ihr spiritueller Freund.
- Wenn Sie traurig sind oder sich einsam fühlen, suchen Sie Freunde auf.

VERWANDLUNG VON BEGEHRICHKEITEN

Kämpfen Sie mit dem Verlangen nach Sex, Geld, Nahrung und Kleidern?

Sex spielt eine fast ungebührlich zeitaufwendige Rolle in unserem Leben. Es wird in der ganzen Welt damit geworben, damit geprahlt, zur Schau gestellt und vergnügt. Die Verwandlung der kreativen Kräfte ist der Schlüssel für Jugend, Glück und kreatives Leben. Obwohl eine natürliche Funktion des Lebens, hat Sex vielen Probleme bereitet. Er spielt eine sehr wichtige Rolle bei der eigenen inneren Natur sowie bei dem Erkennen des wahren Selbst.

Verwandlung muß erzielt und aufrechtgehalten werden, um ein sogenanntes Bankkonto im Unterbewusstsein des Verstandes aufzubauen, so daß die Sehnsüchte, Gefühle und Neigungen des Unterbewusstseins während des Reinigungsprozesses automatisch behandelt werden können. Der Begriff Verwandlung bedeutet in dieser Schrift die Umwandlung bzw. Änderung einer sogenannten groben Form in eine subtile Form. Diese Kraft, die Sie besitzen, ist von großem Wert und durch eine qualifizierte und bewusste Kontrolle, ohne Unterdrückung, können Sie in Ihrem unterbewussten Verstand und bei den subtilen Kräften des Körpers einen großen Kräftevorrat aufbauen. Wenn Sie mit dem tieferen Studium des Verstandes beginnen und dabei bewusst Ihren Verstand verstehen, wird dieser Kräftevorrat Ihnen Stabilität, Konzentration und Energie für die Überwindung des dünnen, zu der Selbsterkenntnis führenden, Schleiers verleihen.

Bevor eine Kontrolle der sexuellen Energien und eine wahre Umwandlung, die die groben Energien in verfeinerte Energien verwandelt bzw. die groben *Pranas* von den unteren *Chakren* in höhere hervorhebt, stattfinden kann, müssen eine geregelte Verhaltensmuster, körperliche Bewegung, geistige Entwicklung sowie die bewusste Beherrschung der niederen Gefühle erzielt werden. Im Hindu Volksmund heißt die Verwandlung der lebenswichtigen Kräfte *Sadhana*

Die Menschen versuchen, ihre Leere mit Dingen zu füllen. Sie arbeiten so hart für das Geld und denken dabei: "Wenn ich dieses Objekt für mein Haus kaufe, werde ich glücklich sein". Sie kaufen es mit ihrem hart verdienten Geld. Ein oder zwei Tage später nach dem Erwerb lässt das Glücksgefühl über das Besitztum nach und Unzufriedenheit, die immer vorhanden war, übernimmt die Kontrolle und das Verlangen für das nächste Objekt bzw. im Falle von geistigen Verlangen, der Wunsch nach der nächsten Idee oder der Gruppe von Ideen oder nach neuen Wissenssphären erwacht. Es gibt keine vollständige Erfüllung des instinktiven Intellekts. Das ist so. Es war immer so und wird immer so bleiben.



Die Aufrechterhaltung von Freude und Gelassenheit bedeutet die Zufriedenheit mit der Umgebung, egal ob man es arm oder reich ist. Seien Sie zufrieden mit Ihrem Geld, sei es eine kleine oder große Menge. Im Grunde genommen ist Zufriedenheit, *Santosh*, die Freiheit vom Verlangen, die durch Umschichtung der Kräfte des Begehrens und Schaffung eines wunderschönen Lebens im Rahmen des bereits Vorhandenen erzielt wird.

Übermäßiges Essen hält einen vom spirituellen *Sadhana* ab, weil der Körper durch den Verdauungsprozess träge und faul wird. Essen ist für die Zuführung von Vitaminen und Mineralien und zur Sicherung der Funktionsfähigkeit notwendig. Bloßes persönliches, sinnliches Vergnügen ist nicht sein Zweck. Ein träger Mensch hat normalerweise keine Neigung, sich durch Bildung und Meditation fortzuentwickeln und ist nicht in der Lage, etwas anderes als einfache Arbeiten zu verrichten.

Die *Rishis* haben uns großes Wissen hinterlassen, womit uns geholfen wird, Kenntnisse über das richtige Tun zu erlangen. Studieren Sie Ihren Körper und Ihre Nahrung und finden Sie heraus, was gut für Sie ist. Bestimmen Sie, welche Nahrung Ihnen Verdauungsprobleme verursacht und meiden Sie diese. Aber seien Sie sich dessen bewusst, daß richtiges Essen alleine nicht spirituelles Leben ist. In frühen Stadien haben die Anhänger mit Besessenheit nach der perfekten Diät gesucht. Dies ist ein Abschnitt, den sie beim Lernen durchlaufen müssen. Sie müssen das für Sie Richtige herausfinden. Aber es muss so ausgeglichen sein, daß man isst um zu leben und nicht lebt um zu essen. Wenn Sie ein Menü genau studieren, werden Sie feststellen, daß Sie es Ihrem inneren Instinkte überlassen können, das geeignete Essen auszuwählen. Das Bewusstsein würde eine Art der Nahrung auswählen, die der Körper wünscht, aber das Unterbewusstsein würde erkennen, daß etwas anderes besser für Sie ist. Es liegt an Ihnen sich für eine kreativ ausgewogene Diät zu entscheiden. Dies erweckt in Ihnen die innere Willenskraft, die innere Stärke, die Ihnen die Fähigkeit zur Differenzierung verleiht.

Selbsterkennung ist der Grund, warum Sie auf der Erde sind. Sie sind geboren um Ihr Selbst zu erkennen. Sie sind nicht hier um Geld zu verdienen, sich (schön) zu bekleiden oder sich zu vergnügen. Das sind Nebensächlichkeiten. Sie sind hier auf diesem Planeten um Gott in sich zu erkennen und der einzige Weg zu dieser Selbsterkenntnis, ist in Ihnen den dynamischen, unbeugsamen, Aktischen Willen zu erwecken.

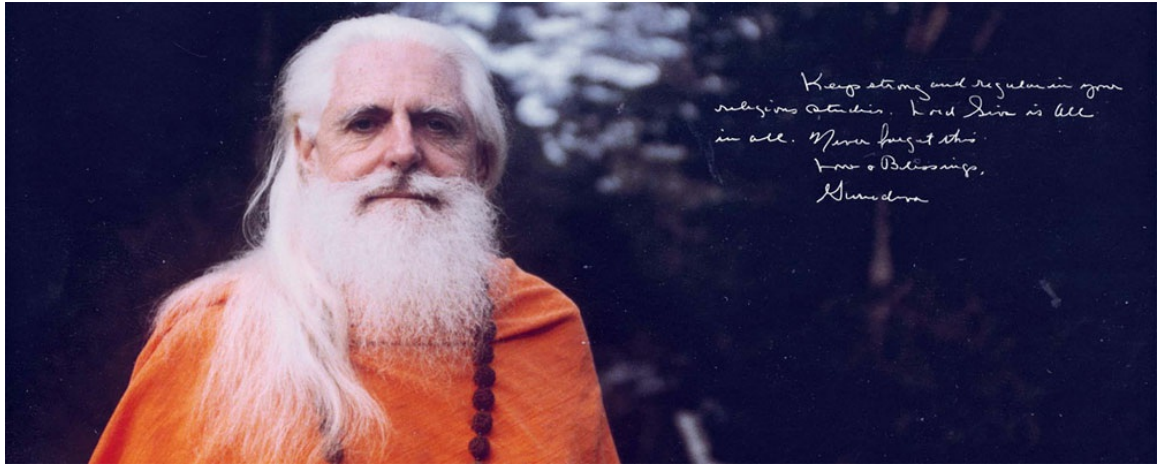
NANDINATHA SUTRA 335: BEWÄLTIGUNG DER VIER HINDERNISSE

Sivas Mönche betrachten Sex, Geld, Nahrung und Kleidung, die das Potenzial haben, ihre Aufmerksamkeit auf die weltlichen Dinge zu lenken, als wesentliche Herausforderung bei ihrer spirituellen Suche. Deshalb beschränken sie sich dementsprechend. *Aum Namah Sivaya*

WEITERE WERKZEUGE FÜR DEN UMGANG MIT SEHNSUCHT



- Anstelle des Versuchs das Verlangen zu eliminieren, versuchen Sie doch ein niederes gegen ein höheres auszutauschen. Pflegen Sie den Wunsch, den inneren Gott zu erkennen. Sie werden die Sehnsucht zu Ihrem Verbündeten machen.
- Vervollkommen Sie Reinheit in Körper, Geist und Sprache, verbünden Sie sich mit guter Gesellschaft, halten Sie den Geist rein und vermeiden Sie unmoralische Gedanken.
- Erweitern Sie Gewohnheiten um das Schenken. Schenken Sie oft und freiwillig.



Keep steady and regular in your
religious activities. Hard work is all
in all. Never forget this:
Love & Blessings,
Sundara

PROGRAMMIERUNG DES UNTERBEWUSSTSEINS

Probleme mit schlechten Verhaltensmustern?

Die alten Muster von Gedanken, Gefühlen. Ursache und Wirkung wiederholen sich natürlich. Je mehr wir dringend in unser Selbst einkehren wollen. Für eine Weile können die Inhalte des Unterbewusstseins im Widerspruch stehen zu unserer Vorstellung von einem vollkommenen spirituellen Leben. Unser Verhalten wird undiszipliniert, unsere Willenskraft unwirksam. Das Unterbewusstsein scheint oft als eine andere Person, weil es häufig Unerwartetes tut. Wie müssen in dieser frühen Phase die abweichenden Bereiche in einen neuen Lebensstil umformen, so daß nichts im Unterbewusstsein übrig bleibt, das gegen den bewussten oder den überbewußten Verstand ist.

Um das Unterbewusstsein zu verändern müssen wir es umprogrammieren, anstatt sich über die alten Eindrücke Sorgen zu machen. Wir müssen diese Veränderung dynamisch mit positiver Haltung vornehmen. Sie haben von vielen gehört: "Das kann ich nicht." Dann tun Sie es doch und beweisen es durch Versagen. Verwenden Sie niemals den Begriff "kann nicht", weil dies das Unterbewusstsein sehr einschränkt. Wenn es häufig benutzt wird, wird zu einer Beschwörung. Das ist nicht gut. Sobald wir sagen "Ich kann nicht", schließen sich für uns alle positiven Türen im Unterbewusstsein. Der Fluß der reinen Lebenskraft wird vermindert, das Unterbewusstsein verwirrt und wir wissen, daß wir versagen werden, so daß wir es nicht mal versuchen. Die Lösung der Verwirrung des Unterbewusstseins ist, uns in der externen Welt ein Ziel zu setzen und innerhalb dieses Zieles einen positiven Plan zu erarbeiten mit täglicher Meditation als Lebensstil. Durch diese positive Initiative sowie durch tägliche Anstrengung in der Meditation kann die Aufmerksamkeit im Inneren fokussiert werden. Wir lernen, wie man das Bewusstsein entwirrt und konsolidiert.

Um diese Muster dauerhaft zu verändern, müssen wir sanft für die Gesamtheit unseres Daseins einen neuen Lebensstil entwickeln – körperlich, emotional, geistig und spirituell. Dies sollten wir allmählich tun. Lebensweisheit sagt uns, daß nicht alles auf einmal getan werden kann. Wir müssen mit uns sehr geduldig sein.



WEITERE WERKZEUGE ZUR BEHERRSCHUNG SCHLECHTER GEWOHNHEITEN

- Legen Sie Gelübde, *vratas* genannt, ab. *Vratas* verleihen Kräfte zur Überwindung der im Verlauf des Lebens auftauchenden Versuchungen der instinktiven Kräfte - nicht etwa, um Sie zu unterdrücken, sondern um Sie auf einen Lebensstil zu lenken, der sich im Einklang mit *Yamas* und *Niyamas* befindet.
- Setzen Sie sich Ziele und machen Sie positive Pläne, die die Meditation beinhalten.
- Setzen Sie bewusst neue positive Muster in Ihr Leben.

SICH INS AUGE SEHEN

Versuchen Sie mit unmöglichen Leuten zusammenzuarbeiten?

Dinge, die Sie in sich selbst nicht ertragen können, werden Sie hassen, wenn Sie diese bei anderen sehen. Um dem entgegenzuwirken muss Ihre universelle Liebe, die Plattform zur Selbsterkennung in die Emotionen des instinktiven Geistes erweckt werden und in das Bewusstsein geführt werden. Also, wenn Sie am Meditierend sind und unterschiedliche Aspekte des Unterbewusstseins hochkommen, stehen Sie diesen positiv gegenüber, programmieren Sie sie in etwas Erfreuliches um. Sie werden dann in einfaches Gedankenmuster zurückfallen und Sie nicht mehr stören.

Wenn Sie etwas in jemandem sehen, das Ihnen nicht gefällt und Ihre Gefühle stört, dann setzen Sie sich und treten Sie ihm mit Ihrem eigenen Unterbewusstsein entgegen. Die wunde Stelle befindet sich dort. Wenn Sie glauben, daß jemand etwas tut, was er Ihrer Meinung nach nicht tun sollte und es geht Ihnen wirklich auf die Nerven, dann bedenken Sie, daß auch Sie in ähnlicher Situation dasselbe getan hätten, weil solche Reaktionstendenz in Ihrem Unterbewusstsein sitzt. Gehen Sie in sich und programmieren Sie diese Bereiche des Unterbewusstseins mit guten, positiven Gedanken um. Festigen Sie Ihren Lebensstil, seien Sie streng mit sich selbst, nutzen Sie Ihre Willenskraft und denken Sie positiv. Lassen Sie nicht mal für einen Augenblick ein schwaches Glied in der Kette des Verhaltensmusters auf Ihrem Weg zur spirituellen Entfaltung stehen. Manchmal entdecken wir durch Beobachtung des Lebens von anderen das schwache Glied in der eigenen Kette.



Falls Ihre Eltern einen Lebensstil haben, der Ihnen auf die Nerven geht, bedenken Sie, dass auch Sie später im Alter vielleicht ähnlich leben werden. Dieses nervenaufreibende Gefühl zeigt, daß die Unzufriedenheit bei Ihnen aufkeimt und daß Sie versuchen, das durch Kritik an Ihren Eltern zu unterdrücken. Sie sollten stattdessen durch Mitgefühl mit ihnen Ihre eigene Stärke aufbauen.

Eines der größten Hindernisse auf dem spirituellen Weg ist die Abneigung gegenüber dem uns immer vertrauter werdenden eigenen Unterbewusstsein. Wir müssen diese Fallgrube genau beobachten. Das Unterbewusstsein ist kein Feind. Es ist nur ein gut genütztes Stück der Ausrüstung, das wir erneuern. Wenn wir aus dem Unterbewusstsein einen Feind machen und unsere Köpfe hängen lassen und uns wundern "warum passierte dies und jenes" und glauben, "wenn das Unterbewusstsein nicht wäre, würde ich viel weiter auf dem

Weg sein“ dann machen wir aus dem Unterbewusstsein eine noch gewaltigere Barriere. Stattdessen sollten wir das Unterbewusstsein als einen Segen und ein lebenswichtiges Werkzeug in unserer spirituellen Entwicklung betrachten.

Nehmen Sie eine Berggipfelhaltung ein. Wenn Sie einen schwierigen Tag haben, sagen Sie zu sich selbst:“ Ich arbeite zur Zeit mit meinem Unterbewusstsein. Zugegebenermaßen laufen die Dinge heute nicht gut für mich, aber ich glaube, daß ich bis zum Abend alles beherrsche.“ Laufen Sie zum Geschäft, kaufen Sie viel Papier, schreiben Sie alles auf und verbrennen Sie es und bereinigen Sie dadurch verschiedene Bereiche des Unterbewusstseins und setzen Sie das Bewusstsein frei dass es emporsteigen kann. Dies nennt man *vasana daha tantra*



WEITERE WERKZEUGE FÜR DIE ZUSAMMENARBEIT

- Bemühen Sie sich jeden Vorgang zu verstehen statt auf ihn zu reagieren.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Fehler. Arbeiten Sie an einer Verbesserung. Achten Sie weniger auf die Fehler anderer.
- Seien Sie geduldig, akzeptieren Sie die Menschen, wie sie sind.

ERFAHRUNG SAMMELN IN ERKENNTNIS

Reagieren Sie fortwährend auf alles?

Wenn Sie sterben, sind Sie von Ihren Sinnen befreit. Während Sie leben, sind Sie von Ihren Sinnen gefangen und reagieren auf die Erinnerung an die Dinge, die Sie gerne getan oder nicht getan hätten. Viele Menschen leben in einem andauernden Zustand der überlappenden Reaktionen. Sie versuchen den inneren Frieden außerhalb (von sich) zu finden. Reaktionen werden verursacht durch Dinge, die wir im Unterbewusstsein abgelegt haben und wovon wir wenig verstehen. Reaktionen, die in unserem Unterbewusstsein weggepackt sind, beeinflussen unser tägliches Leben, indem sie Erfolge und Misserfolge an uns heranziehen.

Wenn Sie Ihre Reaktion auf eine Sache nicht verstehen, warten Sie, bis die Emotionen nachlassen und Sie nicht mehr verärgert sind und dann versuchen Sie die Sache zu verstehen, indem Sie in einer ruhigen Verfassung alles darüber aufschreiben. Dann verbrennen Sie das Papier in einem nicht religiösen Feuer, wie zum Beispiel in einem Abfalleimer. Diese *vasana daha tantric* Methode löscht die Emotionen aus dem Gedächtnis. Dies bedeutet, daß die Erinnerung an diese Erfahrung nicht mehr die zugehörige Emotion enthält, die sich 24 Stunden am Tag bemerkbar machte. Sie werden noch die Erinnerung beibehalten jedoch ohne eine Reaktion oder ein Gefühl, die damit verbunden sind.

Seien Sie auf der Hut. Beherrschen Sie Ihre Situation und Ihr Leben. Schützen Sie Ihre Schwachpunkte mit Verständnis und lassen Sie es nicht zu in eine Situation zu kommen, wo Sie reagieren würden. Dann können Sie sich dessen voll bewusst werden, was in Ihnen und Ihren Mitmenschen ist.

Das Leben muss positiv werden. Beim Reagieren ist der Mensch nicht sein bester Freund. Er sucht draußen nach Dingen zur Beruhigung der eigenen

Natur. Er trägt seine Reaktionen mit sich herum und behält seine alten Verhaltensmuster



bei. Um sein Unterbewusstsein zu erneuern, muss man bereit sein, für eine Weile aus sich selbst herauszutreten und sich aufzubauen, zu renovieren und dann zurückzukehren. Dies ist eine Form der spirituellen Disziplin.

Die Überwindung der Reaktion ist einfach. Sie können sie aus Ihrem Leben verbannen und entdecken, welchen Nutzen Sie davon haben. Setzen Sie sich hin und überlegen Sie. Schauen Sie sich Ihr Leben an. Betrachten Sie die Tendenzen Ihrer Natur, die Ihre Verhaltensmuster geformt und das Unterbewusstsein gebildet hat und somit das Fundament für vielmehr dieselben alten Situationen gelegt hat. Diese Tendenzen werden sich verstärken, wenn Sie nicht auf die Bremse des Verständnisses treten. Wenn Sie sich hinsetzen und die Gesetze von Ursache und Wirkung begreifen und auf die Grundgesetze des Lebens achten, dann werden Sie in der Lage sein, Ihre Reaktionen zu meistern. Sie werden in der Lage sein, durch Ihr Verständnis alte Reaktionen zu beherrschen. Weitere Erkenntnisse werden aus Ihrem Inneren sprudeln und Sie werden ein spirituelles Leben führen. Sie können durch eine Stadt voller Nebel gehen oder darüber hinausklettern.

Wenn Sie diese Dinge in Erinnerung behalten, aber nicht praktizieren, helfen Sie weder sich noch anderen. Aber wenn Sie die Gesetze folgen, werden Sie etwas für sich und Ihre Mitmenschen tun, weil Sie eine größere spirituelle Kraft und größere Demut erzielen und die Person sind, die Sie immer sein wollten. Reagieren Sie nicht wieder. Überlegen Sie bei jeder Ihrer Aktionen und bei allem, was Sie sagen, ob eine Reaktion aufkommen wird. Wenn Sie voraussehen können, daß Sie nicht reagieren werden, dann fahren Sie fort. Begegnen Sie Ihrem Selbst und Ihren Fehlern und wiederholen Sie sie nicht. Der Verstoß gegen die spirituellen Gesetze verursacht Reaktionen im Unterbewusstsein und führt zum Verlust der spirituellen Kräfte. Wir können den Seelenfrieden an jedem Ort finden, hier und jetzt, in uns selbst, wenn wir die Reaktionen beherrschen.



WEITERE WERKZEUGE ZUR ÜBERWINDUNG DER REAKTION

- Beobachten Sie den Denkprozess Ihres Geistes. Auf diese Weise können Sie lernen Ihre Reaktionen zu beherrschen.
- Kontrollieren Sie Ihre Atmung. Bewusstsein beruht auf die Atmung.

VORBEREITUNG AUF DEN TOD

In den letzten Tagen Ihres Lebens auf der Erde?

Jeder weiß, daß er sterben muß und egal, ob der Tod plötzlich oder langsam kommt, weiß er intuitiv genau, was er durchmacht bzw. durchmachen wird. Tod und Geburt wiederholen sich so oft, daß es für die Seele kein Mysterium ist. Das einzige Problem hat mit dem widersprüchlichen Glauben zu tun, der Angst und Schrecken vor dem Tod erzeugt. Diese vorübergehende Ignoranz läßt nach, wenn die abklingenden Kräfte des physischen Körpers ein bestimmtes Niveau erreichen. An diesem Punkt tritt die Intelligenz des Überbewußtseins, die Seele selbst, in Erscheinung. Man kann dies mit unruhigem Schlaf und Tiefschlaf vergleichen.

Wenn man weiß, daß man bald den physischen Körper verlassen wird, sollte man zuerst allen mitteilen, daß einem dies bewusst ist. Somit kann man den Verwandten die Gewissheit geben, daß sie einen bald nicht mehr in seinem physischen Körper wahrnehmen können. Er muss bewusst über sein Vermögen und Hab und Gut bestimmen d.h. der Vollstrecker seine eigenen Willens sein. Aus hinduistischer Sicht beginnt die *Sannyasa Ashrama*, wenn man Kenntnis über den bevorstehenden Tod erlangt hat. In diesem *Ashrama* trennt sich der Gläubige von allen materiellen Besitztümern, dabei einen bewussten Tod vor dem eigentlichen Tod bewirkend. Er ist der Vollstrecker seines eigenen Willens, kümmert sich um alles und überläßt es nicht anderen, seinen Nachlass nach seinem Tode zu regeln.

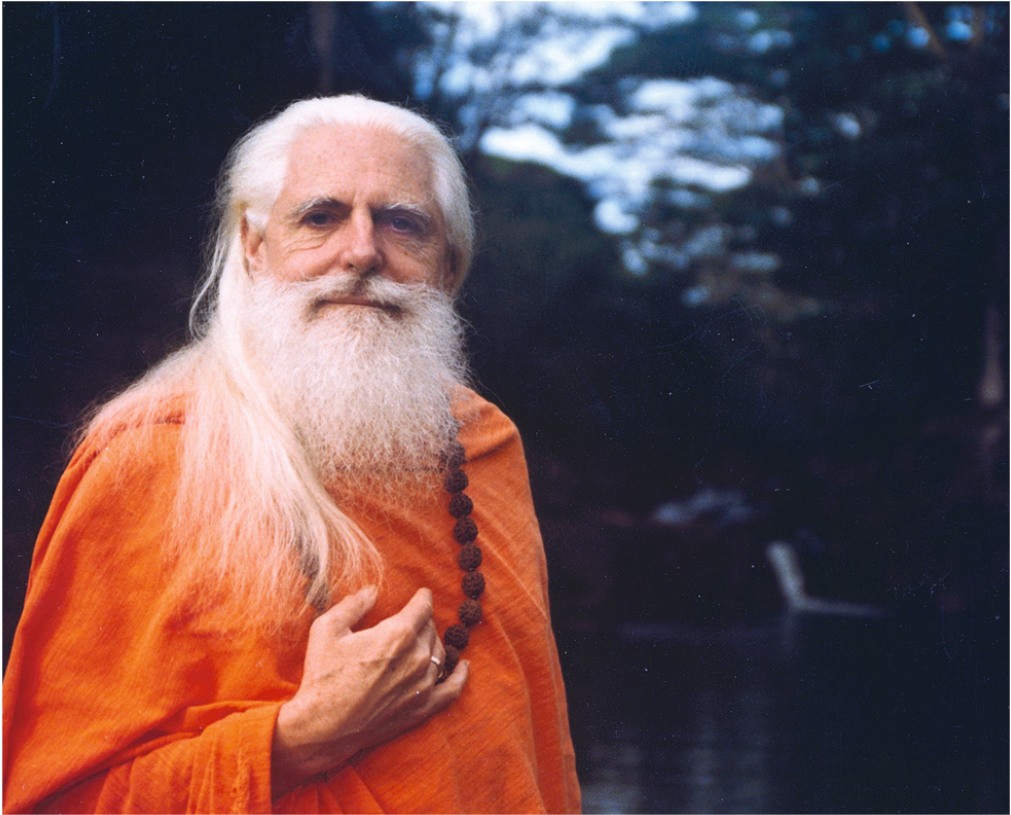


Nachdem alles geregelt ist und alle persönlichen Habseligkeiten verteilt sind, beginnt er zu meditieren und wartet auf die fruchtbare Stunde und versucht, durch die höchste *Chakra* an Errungenschaften sein Leben zu verlassen. Jede *Chakra* ist eine Tür, durch die wir das Leben verlassen können. Der Sterbende soll immer daran denken, daß er an dem Ort

wiedergeboren wird, an den er im Moment des Sterbens gedacht hat. Also, wählen Sie klug! Die letzten Gedanken vor dem Tod sind die mächtigsten Gedanken beim Formen des nächsten Lebens. Man muss auch bedenken, daß, wenn man selbst und andere über seinen immanenten Tod Bescheid wissen läßt, werden andere in den inneren Welten dieses auch erkennen und rechtzeitig Vorbereitungen auf seine Ankunft treffen.

In Vorbereitung auf den Tod kann man die *Karmas* zukünftiger Leben mildern, indem man Wiedergutmachung mit anderen anstrebt, alles daran setzt, keine offene Fragen zu hinterlassen und um Vergebung bei Geschädigten bittet sowie eine Ausgeglichenheit bei den geistig emotionalen Angelegenheiten dieses Lebens erzielt

In manchen Fällen kann dieser Prozess zur Verlängerung des Lebens führen, weil mit der Befreiung von Spannungen und Konflikten eine neue Freiheit entsteht, die sich möglicherweise in der Gesundheit des Körpers widerspiegelt. In diesem Fall können ein Guru und Gemeindeältester eine geeignete Handlungsweise empfehlen, dabei die besten Alternativen zur Erfüllung des *Dharma* abwägend – entweder Rückkehr zur irdische Verantwortung – oder als Bettelmönch, nachdem man sich seiner Besitztümer entledigt hat, die Gemeinde verlässt und nach Varanasi oder einem anderen heiligen Ort reist und dort auf den fruchtbaren Moment wartet. Für einen ohne familiäre Bindung wäre eine Rückkehr, wobei man alles was man verschenkt hat, zurücknimmt und das Leben wie früher fortsetzt, die Schaffung eines unnötigen *Karmas*. Wenn Bekannte ihn in diesem Stadium besuchen, sollte er sie nicht erkennen. Er ist wie ein *Sannyasin*, bereit von seiner Weisheit zu geben. Seine Augen sieht sie, aber sein Geist nicht. Diese traditionelle Praxis ist für die *Moksha* - Erlangung oder für die außerordent



WEITERE WERKZEUGE ZUR VORBEREITUNG AUF DEN TOD

- Sagen Sie Ihren Angehörigen, daß Sie demnächst Ihren physischen Körper verlassen werden und leisten Sie Wiedergutmachung und bitten Sie um Vergebung.
- Seien Sie der Vollstrecker Ihres eigenen Willens und trennen Sie sich von allen materiellen Besitztümern, Vermögen und Eigentum an Grund und Boden.
- Falls Sie im Krankenhaus liegen, kehren Sie nach Hause zurück um Ihren Übergang an einem ruhigen Ort unter den Lieben, Angehörigen zu begehen.
- Meditieren Sie, üben Sie *Japa* aus und singen Sie religiöse Lieder.
- Im Moment des Sterbens fokussieren Sie sich auf das *Chakra* an der Kopfspitze.

KEINE EILE, KEIN KUMMER, KEIN BEDAUERN

Steht eine arrangierte Ehe bevor?



Obwohl nicht alle Ehen arrangiert werden müssen, gibt es doch einen Sinn bei den arrangierten Ehen, die schon immer ein wichtiger Teil der Hindukultur waren. Deren Erfolg basiert auf der Beurteilung des Bündnisses durch die Familie aufgrund von pragmatischen Überlegungen, die auch über die süßeste Verliebtheit hinaus dauerhaften Bestand haben. Verträglichkeit von Kultur und Bildung werden dabei berücksichtigt. Ein Ehepartner wird in der Regel aus der gleichen Religionsgemeinschaft gesucht. Mann und Frau sollten für ein langes und glückliches Eheleben wenigstens der gleichen Religionsgemeinschaft angehören. Das mag nicht wichtig erscheinen, wenn beide religiös nicht aktiv sind, aber die Situation wird sich mit der Zeit ändern, besonders wenn Kinder geboren sind. Die Verschiedenheit kann zur Trennung und Scheidung führen. Die meisten Familien beginnen früh mit der Suche eines geeigneten Partners für ihre Kinder unter ihren Bekannten, deren Verwandtschaft durch ein Einheiraten sie schätzten. Die

beiden Familien wägen ab, ob beide Familien harmonisch wie eine Familie mit Vorteilen für beide Seiten agieren können.

Beim Arrangieren einer Ehe befragen sie regelmäßig die Astrologen, bis eine geeignete Partie gefunden ist. Manchmal erlaubt man dem Jungen und dem Mädchen, lange bevor die Absicht für die beiden bekannt wird, sich kennenzulernen. Natürlich wird es fallen gelassen, wenn beide sich nicht vertragen und die Suche beginnt von vorne. Wenn es mit einer Partie nicht klappt, wird eine andere gesucht. Die *Devas* der inneren Welt helfen auch beim Arrangieren der besten Übereinstimmung. Nach astrologischer Verträglichkeit zwischen der Braut und der zukünftigen Schwiegermutter wird auch gesucht. Die Ergebnisse werden besonders ernst genommen, falls sie im gleichen Haus leben werden, weil dann die Braut unter ständiger Führung durch die Schwiegermutter leben wird und eventuell mehr Zeit mit ihr verbringt als mit ihrem eigenen Ehemann..Wenn sie den Sohn heiratet, wird sie automatisch die Tochter seiner Mutter.

Nachdem man sich über die vorläufige Verlobung geeinigt hat, trifft man sich im Hause des Mädchens um sich näher kennenzulernen und den beiden die Gelegenheit zu geben über ihr mögliches zukünftiges gemeinsames Leben zu reden. Natürlich ist beidseitiges Gefallen

und völliges Einverständnis des Paares äußerst wichtig. Nach dem Vorliegen der Ideen der Gemeinde, liegt es an dem Paar selbst, die endgültige Entscheidung darüber zu treffen, ob sie in Anbetracht der eigenen Empfindungen und Beurteilungen ein gemeinsames Leben führen wollen. Sie haben durchaus das Recht nein zu sagen. Die erste und die letzte wichtige Voraussetzung für eine gute Partnerschaft sind das Glücksgefühl und die Zufriedenheit, die die beiden beim Zusammensein empfinden.

Wenn ein potentieller Ehepartner ausgewählt ist, werden diskrete informelle Erkundigungen durch einen Freund oder Verwandten eingezogen. Wenn die Ergebnisse ermutigend sind, trifft sich der Vater des Mädchens mit dem Vater des Jungen und macht einen Heiratsantrag. In einigen Gemeinden ist es der Vater des Jungen. In der heutigen weltweiten Verstreuung der Hindus aus Indien und anderen Ländern müssen die Väter zur Sicherung eines geregelten Ehelebens der Söhne und Töchter die Initiative ergreifen. Wenn Väter diese Rolle nicht spielen, fällt diese Aufgabe an die Mütter. Diese Vorgehensweise unterscheidet sich von der Tradition einiger Dörfer, in denen nur der Vater des Mädchens das Angebot macht. Im heutigen globalisierten Hindudorf ist es eigentlich die Pflicht von allen geworden, bei der Suche nach einem geeigneten Ehepartners der nächsten Generation zu helfen. Nachdem man sich über die vorläufige Verlobung geeinigt hat, trifft man sich im Hause des Mädchens um sich näher kennenzulernen und den beiden die Gelegenheit zu geben über ihr mögliches zukünftiges gemeinsames Leben zu reden. Natürlich ist beidseitiges Gefallen und völliges Einverständnis des Paares äußerst wichtig. Nach dem Vorliegen der Ideen der Gemeinde, liegt es an dem Paar selbst die endgültige Entscheidung darüber zu treffen, ob sie in Anbetracht der eigenen Empfindungen und Beurteilungen ein gemeinsames Leben führen wollen. Sie haben durchaus das Recht nein zu sagen. Die erste und die letzte wichtige Voraussetzung für eine gute Partnerschaft sind das Glücksgefühl und die Zufriedenheit, die die beiden beim Zusammensein empfinden.

Von dem Zeitpunkt der ersten Überlegungen für eine Ehegemeinschaft an sollte man den *Jyothisha Acharyas* mehrere Monate Zeit gewähren um die Kompatibilität zu beurteilen. Der ganze Prozess der Eheanbahnung dauert oft zwei bis drei Jahre. Es sollte nie ein Gefühl der Dringlichkeit bei solchen und anderen lebenslangen Verpflichtungen herrschen. Wie *Jnanaguru Siva Yogaswami* so weise sagte:” Keine Eile, Kein Kummer, Kein

Bedauern”. Es sollte auch kein Mädchen oder Junge zu einer Heirat gezwungen werden. Sie haben die Freiheit, jederzeit den Prozess abubrechen, wenn die Partie als nicht geeignet erscheint.

Nach der Hochzeit haben beide Familien die Pflicht, für den fortwährenden Zusammenhalt der Ehe zu sorgen. Es ist die Pflicht insbesondere der Familie des Bräutigams, für das Wohlergehen der neuen Tochter ein neues Zuhause zu schaffen. Es ist nicht akzeptabel in den modernen Hindu Familien, besonders in unserer Gemeinde, der Tradition der Unterdrückung zu folgen, indem das Mädchen von der Bräutigamsfamilie total vereinnahmt wird und ihr kaum die Gelegenheit geboten wird, ihre leiblichen Eltern zu sehen. Es ist die Pflicht der Eltern der Braut sich um den Schutz der Töchter zu kümmern und sich zu vergewissern, daß das Paar in Frieden und Eintracht leben kann und ihnen die Freiheit zu gewähren, ihr eigenes Zuhause zu gestalten.



WEITERE WERKZEUGE ZUR HANDHABUNG ARRANGIERTER EHEN

- Braut und Bräutigam sollten handschriftlich ihre Treue zueinander beschwören und formal ihr Versprechen, Ideale, Erwartungen und Liebe festhalten.
- Das angehende junge Paar kann sich über mehrere Monate durch Email näher kennenlernen.

UNANNEHMBARES AKZEPTIEREN

Sind Sie mit der Partnerwahl Ihres Kindes nicht einverstanden?

Wenn ein Mädchen aus Asien einen schwarzen Jungen heiratet, soll sie aus der Gemeinschaft ausgestoßen werden? Ja, gemäß der alten Schule, dem alten Standard. Nein, gemäß der neuen Schule, dem neuen Standard. Die Verbannungsmethode als elterliche Bestrafung ist heute überholt und grotesk. Wenn Karen Shan liebt und zu seinem Heimatland durchbrennt, dann gehe sie besuchen und bringe sie in deinem Herzen zurück. "Ich liebe Dich, also liebe ich auch den, den Du liebst". So sollte die Einstellung sein. Wenn Kumar seine unsterbliche Liebe zu Carmen, seine Geliebte in Mexiko, verkündet und dich informiert, daß ihr Vater ihn in seinem Geschäft dort eine Stelle als Senior Partner anbietet, akzeptiere es. Genießen Sie die Stadt Mexiko. Es ist eine großartige Stadt, weil Kumar und Carmen dort leben.

Die älteren Hindus erleben heutzutage dieses und ähnliches Geschehen. Die heutige Welt ist ereignisbezogen. Interkulturelle Ehen sind in der heutigen globalisierten Welt unvermeidbar. Das ist eigentlich der wahre und erdhafte Ausdruck unseres Glaubens von einem Gott und einer Welt. Die Seele hat nichts mit Nationalitäten, sozialen Hindernissen, ethnischen Verboten oder autoritärer und voreingenommener Erziehung zu tun. Zwei Seelen, die sich in einer Ehe gemäß des *Dharma* verbinden, wachsen über solche Grenzen hinaus.

Mein Rat ist immer gewesen, daß die Familien die Ehe ihrer Kinder arrangieren sollen. Das ist Teil ihrer *Purusha und Stri Dharma*. Mit diesem Prozess sollten sie früh beginnen. Wenn sie es aber nicht tun, werden die jungen Leute dies selbst übernehmen. Sehr häufig sind die Eltern dagegen, wenn die Kinder ihre Ehe selbst arrangiert haben. Sie haben kein Recht zum Einwand, weil sie zunächst ihre Pflicht nicht getan haben.

Wir können uns nicht gegen den Fortschritt stemmen, sonst werden wir davon überrannt. Aber wir können den Fortschritt begleiten und in die richtigen Bahnen lenken. Wir können dies nicht tun, wenn wir die Kommunikation abbrechen und uns weigern mit den Jugendlichen zu reden, wenn sie sich nicht nach dem alten Standard verhalten. Kommunikation ist die Katalyse für Veränderungen. Also müssen wir die Kommunikationskanäle offen halten um die Jugendlichen zu beeinflussen. Lassen Sie sie nicht los. Gehen Sie mit!. Lieben Sie sie und zeigen sie sanft den Weg..



WEITERE WEKZEUGE ZUR AKZEPTANZ EINER EHE

- Nehmen Sie sich das Gebot zu Herzen” Die ganze Welt ist eine Familie”.
Vasudhaiva Kutumbakam..
- Nehmen Sie zur Kenntniss, daß bei wahrer Liebe jede Aussage der Astrologie gut ist und die Ehe dauerhaft sein wird.



ENERGIEN AUSGLEICHEN, KONFLIKTE LÖSEN

Kommen Sie nicht klar mit Ihrem Ehepartner?

Innerhalb einer Familie ist der Mann überwiegend in der *Pingala* Kräfteregion. Die Frau ist überwiegend in der *Ida* Kräfteregion. Falls die Frau hartnäckig intellektuell und der Mann körperlich passiv wirkt, ist das Kräfteverhältnis zu Hause gestört. Die beiden zanken und streiten.

Paare heiraten nie mit der Absicht sich zu trennen. Niemals. Die *Pranic* Kräfte tun es. Zwei Magnete, in einer Richtung gehalten, ziehen sich an. Wenn Sie einen umdrehen, werden sie sich abstoßen. Die gleiche Kraft, die das Paar zusammen brachte, wird es bei falscher Handhabung trennen, sodaß sie sich hassen. Sie können nicht einer Meinung sein. Um sich zu vertragen, gehen sie dann zum Essen aus, um miteinander darüber zu reden – in einer anderen frustrierende *Asuric*-Situation so weit wie möglich reisen – um es wieder gut zu machen. Wenn das nicht hilft, kehren sie immer noch frustriert nach Hause zurück. Falls sie zum Tempel gehen und gemeinsam zum Familien-Gott beten, wird es helfen. Sie werden dann in einer anderen geistigen Verfassung nach Hause zurückkehren und merken, daß ihre Schwingungen sich geändert haben. Warum hilft es, wenn man zum Tempel geht? Weil ein Gott dort existiert und die Gottheit die Kräfte im inneren Nervensystem justiert, um tatsächlich die Kräfte des Geistes und der Emotion zu verändern.

WEITERE WERKZEUGE FÜR HARMONIE IN DER EHE

- Lassen sie jeden Partner in der Ehe seine eigenen Höhen und Tiefen erleben ohne zu kritisieren.
- Um die Harmonie zu fördern meditieren Sie und so stabilisieren Sie so Ihre Kräfte.

Während Familien versuchen zu meditieren und dabei sich spirituell zu entfalten, Zeiten der internen oder externen Gewalt durchmachen, sollten sie die *Raja Yoga* oder andere Formen der Meditation nicht praktizieren. Das wird die Situation nur verschlimmern und verschärfen. Yoga Übungen sind nicht für sie. Was sie tun sollten, ist *Sivathondu* oder *Karma Yoga*, *Bhakti Yoga* und einfache *Japa Yoga*. Das ist alles.

Wenn zwischen Mann und Frau eine unharmonische Situation entsteht, sollten sie sie beilegen bevor sie zu Bett gehen, auch wenn es erfordert, daß sie dafür die ganze Nacht bis zum Morgengrauen aufbleiben müssen. Der Schlaf verschafft über eine Periode von zwei, drei Tagen Ruhe vor dem Problem und das Problem wird langsam über einen längeren Zeitraum in die Gedächtnismuster des Vergessens verschwinden. Sex löst das Problem auch nicht. Es wird das Problem in die Gedächtnismuster des augenblicklichen Vergessens

einpflanzen und diese werden irgendwann mal wieder auftauchen. Sex und Schlaf sind keine Lösung für Eheprobleme.

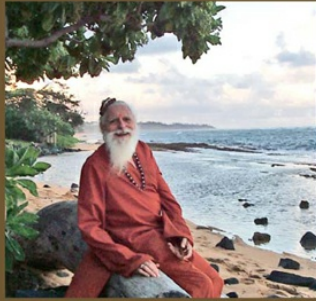
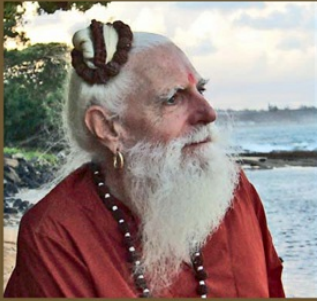
Pingala is associated with solar energy. The word *pingala* means "tawny" in [Sanskrit](#). Pingala has a sunlike nature and male energy. Pingala is the extroverted, solar nadi, and corresponds to the left hand side of the brain. Ida is the introverted, lunar nadi, and refers to the right hand side of the brain. **Ida** is associated with lunar energy sometime it is based on solar energy. The word *ida* means "comfort" in [Sanskrit](#). **Idā** has a moonlike nature and female energy with a cooling effect. It courses from the right testicle to the left nostril and corresponds to the Ganges river. Ida nadi controls all the mental processes while Pingala nadi controls all the vital processes.

ERFÜLLUNG ALLER IHRER WÜNSCHE UND BEDÜRFNISSE

Ist Ihre Frau unglücklich?

Zuhause ist die Mutter wie die Gottheit *Shakti*. Sie ist die Kraft und die eigentliche Seele des Hauses. Kein anderer. Also hat sie dort zu sein. Man muss sie mit Respekt sensibel und freundlich behandeln. Man muss ihr alle ihre Bedürfnisse und Wünsche erfüllen, so daß sie die *Shakti* Kräfte freisetzt, die ihr Mann benötigt, um erfolgreich in allen seinen Unternehmungen zu sein. Ist sie verletzt, deprimiert, frustriert oder enttäuscht, wird sie automatisch die Kräfte zurückziehen, womit sein Erfolg in der Außenwelt gefährdet ist. Leute werden ihn meiden. Seine Arbeit, Geschäfte oder die kreativen Kräfte werden beeinträchtigt. Das ist her *Siddhi*, ihre angeborene Kraft, worüber die Hindu Frauen gut Bescheid wissen.

Es ist Männerpflicht, seine *Purusha Dharma*, für seine Frau und für die Kinder zu sorgen. Der Ehemann soll ihr alle schönen Dinge schenken, wie ein gutes Haus, das sie in ein Zuhause wandelt und Schmuckstücke aus Gold und Juwelen, Kleidung, schwere goldene Ohrringe, bis ihre Ohren schmerzen, mehr Armreifen und viele andere Dinge, um ihr Glücksgefühl und Geborgenheit zu Hause zu verleihen. Im Gegenzug bietet sie ihm eine Zuflucht, eine ruhige Ecke in der Welt, wo er sich von den Strapazen des täglichen Lebens zurückziehen kann um seine innere Perspektive wieder zu erlangen und wo er seine religiöse *Sadhana* und Meditation durchführen sowie sein Familienleben genießen kann. So bringt sie der Familie, der Gemeinde und der Welt Glück und inneren Frieden.



WEITERE WERKZEUGE UM IHRE FRAU GLÜCKLICH ZU MACHEN

- Verbringen Sie täglich Zeit miteinander und machen Sie es sich zu Regel, montagabends zu Hause zu sein.
- Lassen Sie ihr einen Abend im Monat, an dem sie tun kann, was sie möchte.

PLÄNE SCHMIEDEN

Wissen Sie nicht, was Sie als nächstes mit dem Leben anfangen wollen?

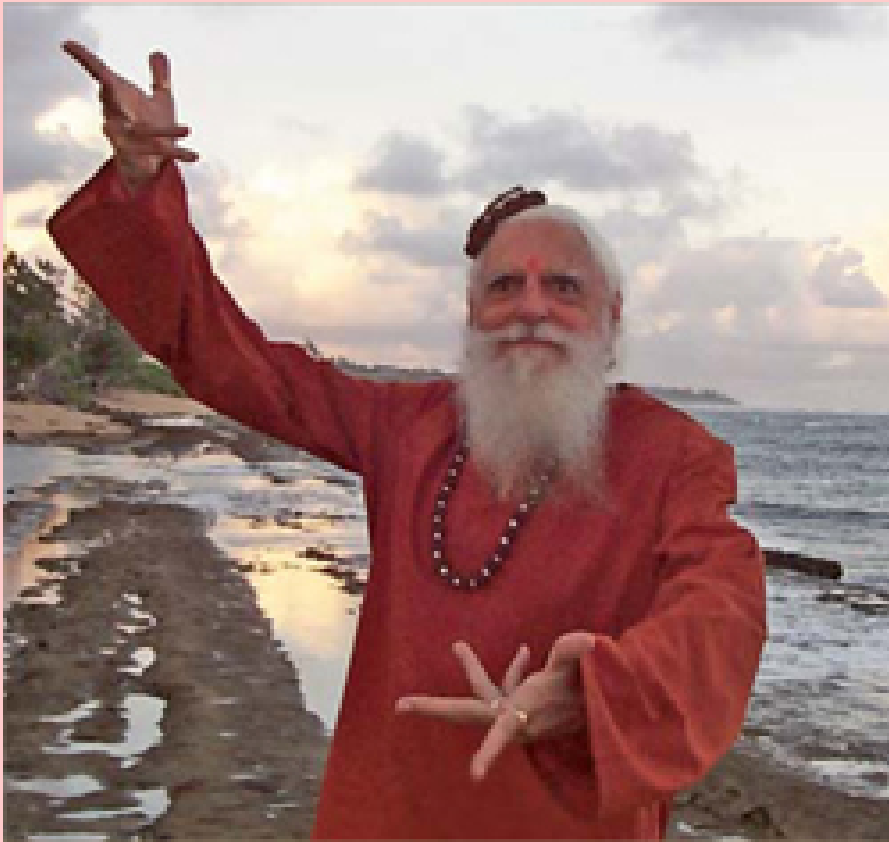
Wenn der Körper das mittlere Alter erreicht, ändert sich das Tempo. Man möchte gerne eher sitzen als laufen, mehr schlafen als früher und es ist problematischer, langfristige Pläne über zehn, zwanzig, dreißig Jahre zu schmieden. Im mittleren Alter ist die Frage "was werde ich mit meinem Leben anfangen?" längst beantwortet, aber man sollte die Frage dennoch stellen, weil man um die vierzig noch ein langes Leben vor sich hat. Man muss es genauso sorgfältig planen, wie das bisherige Leben und dabei die gewonnenen Erfahrungen berücksichtigen. Viele Leute haben mit achtzehn oder zwanzig bereits ihr Leben geplant, andere nicht. Dennoch sollte man beim Eintritt von Veränderungen im mittleren Alter, dies gilt für Männer und Frauen, die Gedanken sammeln, die Wünsche, Motivationen und eigene Bildung sowie die physischen, mentalen und emotionalen Fähigkeiten analysieren. Es wird Zeit, weitere vierzig Jahre mit genauso viel Begeisterung und Dynamik, wie man bloß aufbringen kann, zu planen. Man sagt ja immerhin, daß das Leben mit vierzig erst anfängt

Es ist wohl bekannt, daß mit vierzig Jahren das Leben beginnt, sich zu verändern. Mit siebzig Jahren erreicht man die Blüte des Lebens. Achtzig ist die Erfüllung. Wenn man sich dem Alter von achtzig Jahren nähert, wird es Zeit, wiederum seine Motivationen, Wünsche zu überprüfen und die nächsten vierzig Jahre zu planen, was ja ein Lebensalter von 120 Jahren annimmt. Mystiker sagen, daß ein Alter von Achtzig Jahren physisch, psychologisch und emotional schwer zu durchlaufen ist, weil man definitiv alt ist. Deswegen muss ein neuer Plan für die Motivation weit im Voraus erstellt werden, am besten in einem Alter von zweiundsiebzig, so daß diese Pläne bereits vor dem Erreichen des achtzigsten Lebensjahres gut im Unterbewusstsein verankert sind. Es wird Zeit das Tempo zu verlangsamen und sich auf das Leben nach dem Ende des Lebens in diesem physischen Körper vorzubereiten.

Zu diesem Zeitpunkt sollte man seine Weisheit an die jüngere Generation weitergeben und sich dem Wohlergehen der Kinder widmen. Man verwaltet Waisenhäuser, gründet Stiftungen, vergibt Stipendien und fördert begabte Studenten. Dies ist die Zeit zur Durchführung von *Sadhana* und intensiven *Tapas*.

WEITERE WERKZEUGE FÜR DIE LEBENSPLANUNG

- Alter ist ein Zustand des Bewusstseins. Nehmen Sie es nicht passiv hin. Bleiben Sie flexibel mit *Hatha Yoga*. Das stetige Lernen aufrechterhalten!.
- Egal wie alt Sie sind, machen Sie Pläne, setzen Sie sich Ziele und bereiten Sie sich auf ein weiterhin glückliches Leben vor.
- Haben Sie keine Angst vor natürlichen Veränderungen im Leben. Nehmen Sie die Veränderungen an.



SEIEN SIE GEDULDIG UND RÜCKSICHTSVOLL

Haben Sie die Kinder nicht im Griff?

Es gibt eine alte Weisheit:” Wenn du sie nicht schlagen kannst, dann schließe dich ihnen an!”und dies ist in gewisser Hinsicht klug. Wir denken dabei an die jungen Erwachsenen, die nicht wie ihre gut erzogenen Hindu-Eltern in den traditionellen Mustern leben wollen. Sie können zugegebenermaßen gezwungen werden, für eine Weile Angst vor den Eltern zu haben und ihnen zu gehorchen. Das Problem mit einer solchen Vorgehensweise ist, daß die Söhne und Töchter keinen Respekt mehr vor den Eltern haben und das Elternhaus verlassen, sobald sie können. Oft verfolgen die Eltern einen autoritären Erziehungsstil in Unkenntnis von Alternativen der bewährten und positiven Techniken. In der Praxis ist es sinnvoll, Schritt für Schritt mit den Kindern zu arbeiten während sie erwachsen werden

Mein Rat an die Eltern war es immer, die Nähe zu den Kindern zu suchen, aber andererseits ihnen den Freiraum zum Wachsen und Gedeihen in der heutigen Welt zu gewähren. Die heutige Welt ist nicht so schlecht. Aber man muss den Kindern beibringen, wie man in der heutigen Welt lebt – worauf man achten muss, wem man vertraut, mit wem man sich befreundet und wen man heiratet, wie man Geschäfte führt, wie man sich in seinem sozialem Umfeld verhält, in Fragen der Ausbildung und Karriere -Planung, im religiösen Leben sowie bei der Planung der eigenen Familie. Also halten Sie die Kommunikationswege offen!

Es stimmt, die heutige Welt hat ihre Herausforderungen, ihre Versuchungen und bestimmten Nachteile. Aber die heutige Welt ist so wie sie ist und es ist Welt von morgen. Wir können diese Fakten nicht ignorieren. Also seien Sie klug und geben Sie ihre gut fundierten Kenntnisse über die Hindukultur und Weisheit an die Kinder weiter, so daß sie für sich selbst gute Entscheidungen treffen. Entscheidungen werden sie ohnehin selbst treffen, also es ist besser, wenn sie gut und rechtzeitig darauf vorbereitet sind. Wer kann die Kinder besser unterrichten als die eigenen Eltern?



ZUSÄTZLICHE POSITIVE WERKZEUGE FÜR KINDERERZIEHUNG

- Kommunizieren Sie den Kindern Ihr Wissen vor dem Schlafengehen, weil sie dann gerne zuhören und weniger defensiv sind.
- Sprechen Sie sanft über ihre Verbesserungsvorschläge und Ratschläge in das rechte Ohr während Sie ihre Lieblingsspeisen servieren.
- Lehren Sie sie *Prana* und die *Chakras* und zeigen Sie, wie man die kreativen Energien fokussiert und in die höheren Chakra bringt.
- Erziehen Sie die Jugend niemals durch Angst. Schlagen Sie sie niemals, benutzen Sie keine bösen Wörter, schimpfen Sie nicht, vernachlässigen Sie sie nicht und missbrauchen Sie sie nicht.
- Seien Sie fest aber liebevoll. Kinder reagieren gut auf Korrekturen, Disziplin und Erklärungen, besonders wenn sie wie intelligente Wesen behandelt werden.

SIE IST EIN KOSTBARES EXEMPLAR

Haben Sie Probleme mit der Schwiegermutter zusammenzuleben?

Wenn Anhänger mit mir über das Zusammenleben in der Familie reden, ist die Schwiegermutter ein Punkt für Besorgnis. Es ist wichtig zu wissen, daß jede Schwiegermutter in der Welt – und jede Tochter wird eventuell auch eine werden – Unbehagen fühlt bei der Vorstellung, ihre Tochter oder ihren Sohn in die Hände eines unbekanntem Partners zu geben. Jede Gesellschaft hat Lösungen für die Probleme in der Beziehung zwischen den Schwiegereltern und den jungen Paaren entwickelt, aber in der heutigen Welt ist es schwieriger geworden. Junge Leute müssen deren Belange erkennen, wie ihre Gefühle, ihre Verunsicherungen und Verständnis und Mitgefühl zeigen, wenn ein durch Verunsicherung hervorgerufenen Verhalten der übermäßigen Dominanz, des Stolzes, der übermäßigen Kritik und der Bitterkeit auftreten.

Zuerst muss der Mythos, dass die Schwiegermütter keine Fähigkeit besitzen neues dazulernen oder sich anzupassen, über Bord geworfen werden. Zweitens halte ich den Ehemann den Sohn der Schwiegermutter - als verantwortlich für die Schaffung der Harmonie im Haus, so daß seine Frau glücklich ist und gut mit ihrer Schwiegermutter auskommt und seine Mutter andererseits nicht das Leben der Frau zur Hölle macht. Wie in jedem Familienkonflikt, muss jede Angelegenheit vor dem Schlafengehen geklärt werden. Probleme und Themen können auf eine Agenda, wie in unserem System der positiven Disziplin beschrieben, aufgelistet und beim Familientreffen in einer ruhigen Art vorgebracht werden, wie die Kinder bereits heute in den Schulen ihre Konflikte behandeln.

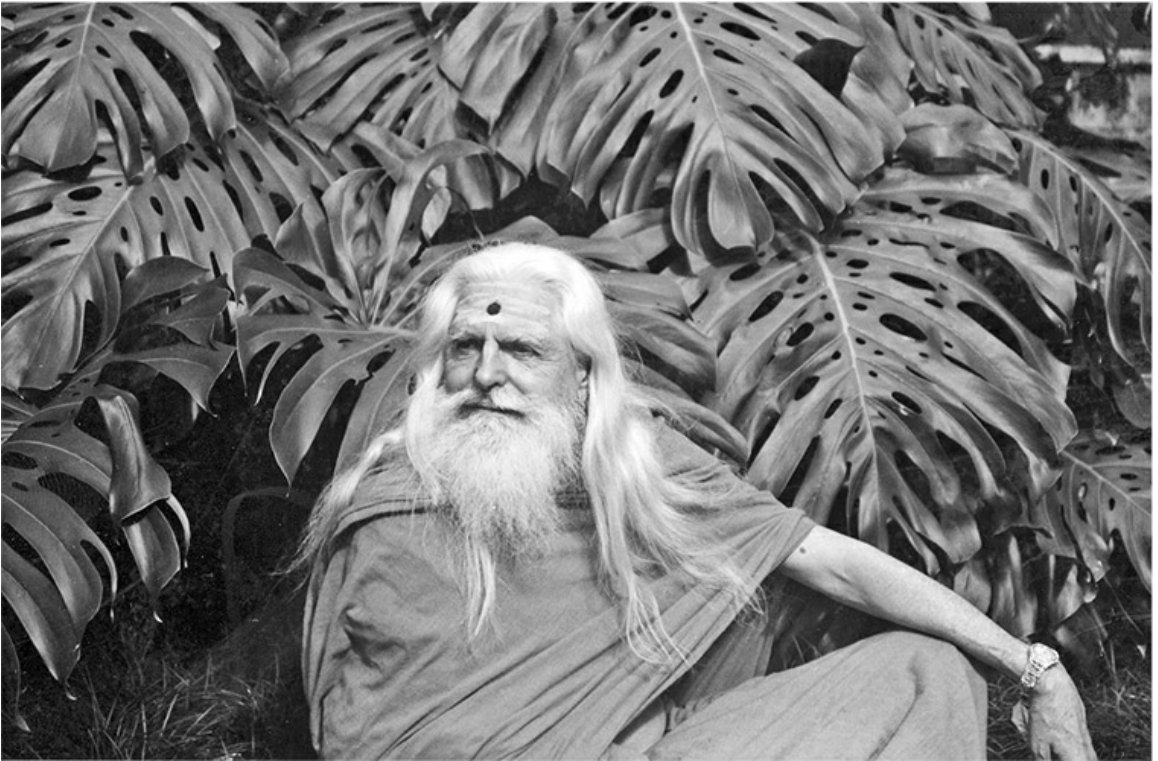


Viele Familien haben keine Geduld oder Ausdauer um Harmonie ins Haus zu holen Häufig nehmen sie in einer Trennung Zuflucht. Wenn die mit dem Sohn und Schwiegertochter zusammenlebende Schwiegermutter nicht freundlich, liebe-und verständnisvoll ist, kann die Lösung, die meistens wirkt, darin liegen, daß der Sohn eine Wohnung in der Nähe des Elternhauses für sich und seine Frau anmietet. Wenn das erst Kind da ist, wird die Schwiegermutter vielleicht rücksichtvoller.

Eine andere Lösung ist das Erwerben von Wohnungen in einem Apartmentkomplex. So etwas findet man in der ganzen Welt, wo Teile der Familie in verschiedenen Wohnungen

desselben Gebäudes bzw. Geländes leben. Dann wohnt man separat. Dennoch ist man eng beinander. Innerhalb dieser von jeder Familie geschätzter Unabhängigkeit wächst jedoch eine Bindung zu einer erweiterten Familie heran, wie zum Beispiel die Unterstützung bei Hochzeiten, Krisensituationen, Geburten und Todesfällen. So kann die Schwiegermutter ohne Strenge zu walten doch die Oberhand behalten.

Wir müssen dennoch zugeben, daß das Wegziehen vom elterlichen Haus um die Schwiegermutter zu meiden, neues *Karma* für das nächste Leben verursacht. Die Meisterung der Situation zu Hause mit Liebe und Vertrauen, führt uns zu einer Vertiefung unserer religiösen Verpflichtungen durch *Sadhana* und hilft uns unsere Angriffslust zu unterdrücken. Danach wird ein besserer Mensch aus uns. Das Familien-Dharma ist heute ein wichtiger Bestandteil des Hinduismus. Wir müssen bestätigen, daß wir sind in eine Familie geboren wurden, um unsere *Prarabdha karma* mit dem der anderen zu vereinigen und uns bemühen, dies zusammen mit den anderen Mitgliedern der Familie zu bewerkstelligen.



WEITERE WERKZEUGE FÜR DAUERHAFTE FAMILIENFRIEDEN

- Versetzen Sie sich gedanklich in die Situation Ihrer Schwiegermutter und versuchen Sie ihre Liebe und ihr Vertrauen zu gewinnen.
- Akzeptieren Sie die Tatsache, daß sie älter ist als Sie. Nehmen Sie die Haltung einer Schülerin ein und sehen Sie sie als Ihre Lehrerin. Sie hat viel Wissen und Lebenserfahrung, die sie mit Ihnen teilen kann.
- Klären Sie Fragen direkt und unmittelbar wie sie entstehen.
- Organisieren Sie ein tägliches Familientreffen um die Harmonie zu fördern.

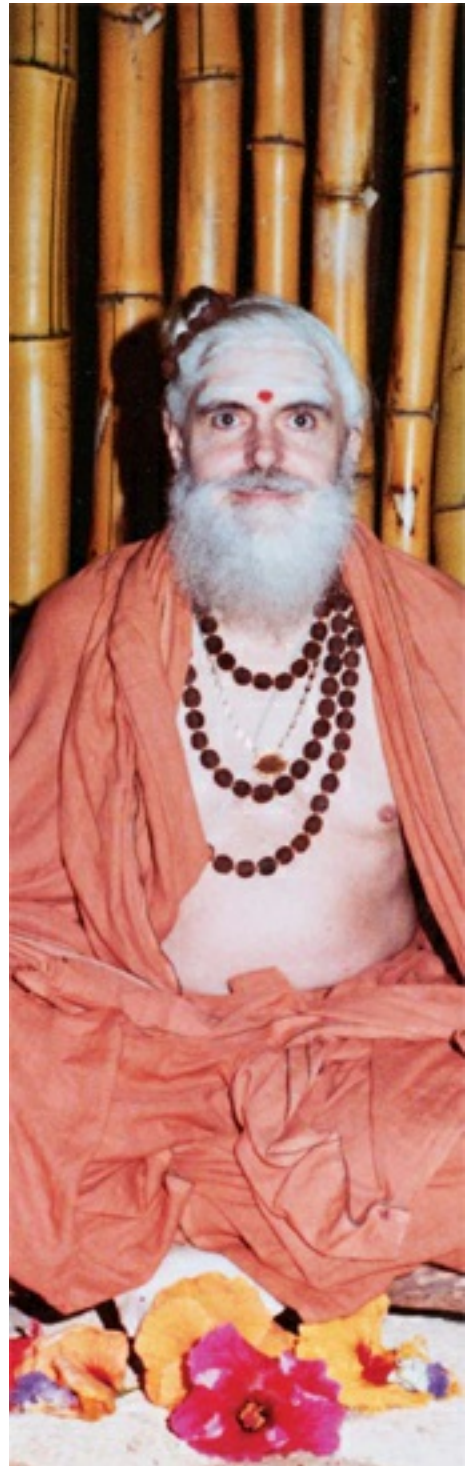
EINE EHE IST FÜR DIE EWIGKEIT

Eltern geschieden? Fühlen Sie sich vernachlässigt?

Wenn eine Ehe kaputt geht, leiden alle darunter. Wir sehen das überall. Paare, denen ich vor zehn Jahren den Rat gab, sich nicht scheiden zu lassen und die dem nicht gefolgt sind, sprechen heute noch über ihre Trennung, als ob dies erst vor einer Woche geschehen wäre. Sie geben zu, daß die Scheidung keine Lösung war, sondern nur eine Hinausschiebung ihrer Probleme, die noch andauern und bereits damals hätten gelöst werden können aber verblieben sind. Diejenigen, die diese Erfahrung gemacht haben, wissen, daß man durch Scheidung und Wiederheirat nur eine Reihe von Problemen mit einer anderen tauscht. Keiner, so clever er auch sein mag, kann vor dem angeborenen *Karma* wegrennen. Nein, Scheidung ist keine Lösung.

Es ist nicht leicht, die Scheidung der eigenen Eltern mitzumachen, ob man sechs, sechzehn oder einunddreißig ist. Es gibt ein Gefühl der Leere, etwas ist verlorengegangen und kann nie wiederhergestellt werden. Die Gefühle und Gedanken an Schuld wachsen an, und werden nicht weniger mit den Jahren. Aber betrachten Sie die Sache aus diesem Winkel: Jede Ehe, vielleicht auch Ihre, benötigt die Unterstützung einer bereitwillig helfenden starken Gruppe, die dem Paar, jung oder alt, mit Ratschlägen zur Lösung von Konflikten und nicht deren Vermeidung durch Trennung und letzt endlich Scheidung, beiseite steht.

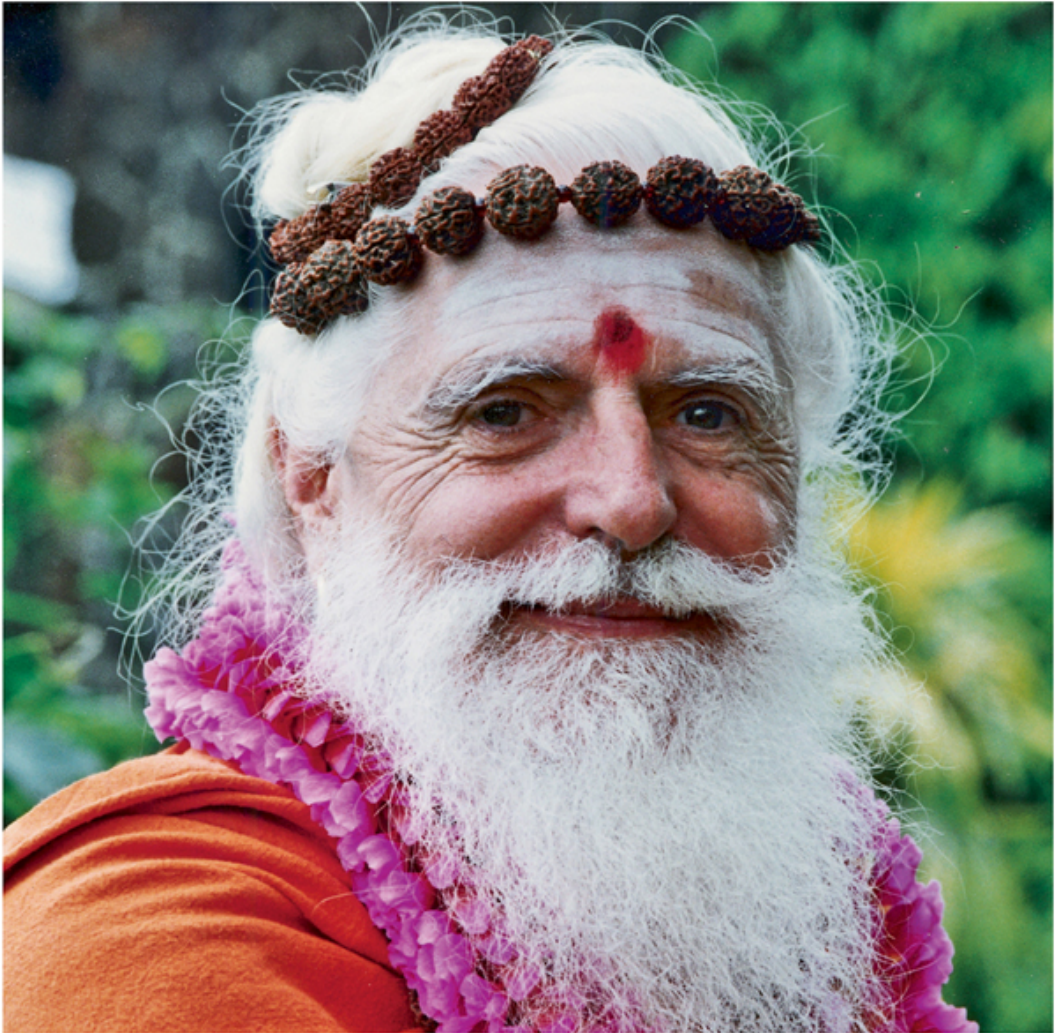
Eine erweiterte Familie, deren Mitglieder einander lieben und für das Wohl der Gemeinschaft sorgen, eine religiöse Gruppe von liebevollen Seelen, die stolz auf die niedrige Scheidungsrate in ihrer Gemeinde sind- diese sind die Leute, die die anwachsende Spannung zwischen dem Mann und der Frau spüren und sich bemühen, die Spannungen bereits beim ersten Anzeichen abzubauen.



Beschuldigen Sie nicht Ihren Vater oder Ihre Mutter. Falls überhaupt eine Schuldzuweisung erfolgen soll, dann geben Sie allen Menschen mit sonst guten Seelen die Schuld, die in der Umgebung Ihrer Eltern gelebt haben und weder wachsam genug waren, die Spannungen zwischen den Eltern zu merken noch etwas unternommen haben, sie abzubauen.

Offensichtlich hat die Gruppe versagt. Sie müssen dieses Versagen akzeptieren um zu vermeiden, daß auch Sie in deren Tiefen hineingezogen werden. Seien Sie Teil der Lösung. Setzen Sie das Problem nicht ewig fort. Zwingen Sie sie nicht sich schuldig zu fühlen. Für Ihren eigenen inneren Frieden verlagern Sie die Schuld, die Gefühlsverletzungen, den Schmerz und Ärger auf die Verwandten, die Gemeinde und das nationale Wertesystem. Seien Sie ein Agent des guten Willens. Sagen Sie dem Vater nur Gutes über die Mutter und ebenso der Mutter Gutes über den Vater. Widerstehen Sie der Versuchung Kritik an dem anderen zu üben, weil es nur noch größere Trennung in der Familie verursacht. Die Eltern sind nicht schuld. Die Gesellschaft ist es.

Wenn Sie sich auf eine Seite stellen, erzeugen Sie für sich schlechtes *Karma*, *Kukarma*, das Sie später verantworten müssen. Also behandeln Sie die beiden gleich. Machen Sie, um eine physische Verfremdung zu vermeiden, keine Abmachungen, keine Täuschung, keine Geheimnisse vor ihnen. Wenn Sie die oben erwähnten Ratschläge befolgen, können Sie vielleicht, nur vielleicht, helfen, die eigenen Konflikte zu verstehen und beizulegen. Vielleicht, nur vielleicht, heilen die Zeit und die Kraft der Natur die Situation und Ihre Eltern heiraten wieder und alle wachsen zu einer Großfamilie zusammen. Setzen Sie das Problem nicht fort. Seien Sie Teil der Lösung. Arbeiten Sie an einer Lösung. Sie als deren Kind ist ihre größte Hoffnung.



WEITERE WERKZEUGE ZUR BEWÄLTIGUNG DER SCHEIDUNG

- Lieben Sie Ihren Vater und Ihre Mutter. Bilden Sie gedanklich eine Einheit MIT ihnen. Trennen Sie sie nicht in ihren Überlegungen.
- Bedenken Sie, daß Sie selber der größte Eheberater sind. Nur Sie können zu diesem Zeitpunkt die bindende Kraft der Familie darstellen.
- Stehen Sie über den akzeptierten Standards der Unsitten von heute, die zur Lösung des Problems eine Scheidung vorschlägt. Denken Sie daran, keine Partei zu ergreifen.

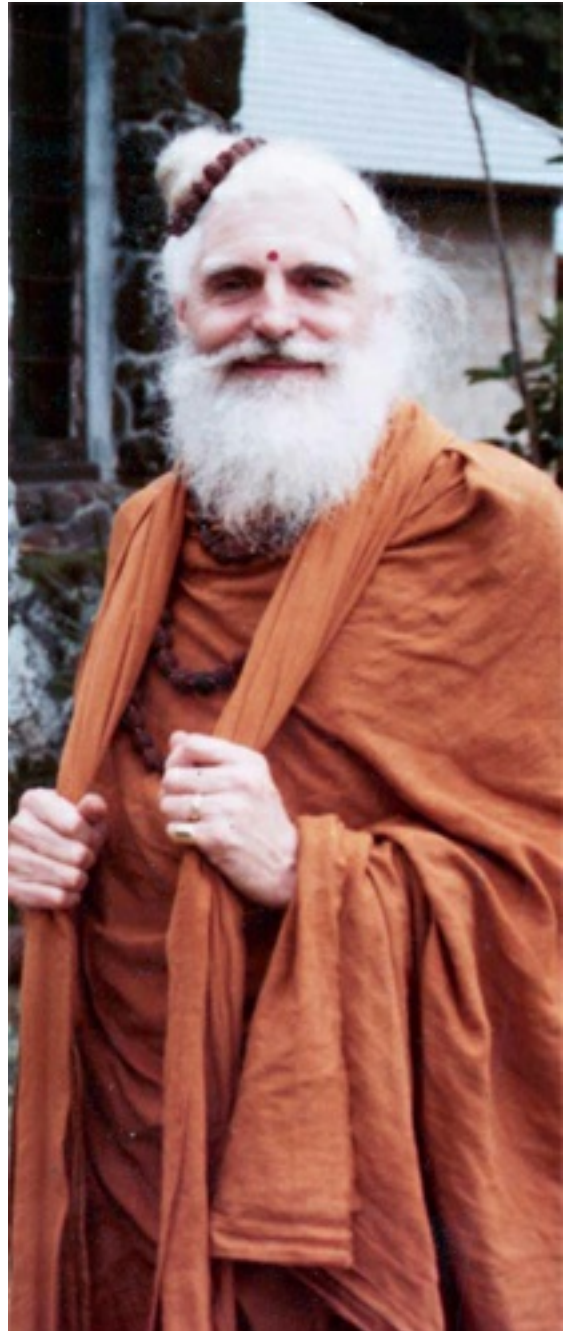
AUSKOMMEN MIT DEN EIGENEN FINANZIELLEN MITTELN

Leiden Sie unter Geldproblemen?

Ich wurde gefragt: "Ist das Leihen vom Geld zum Zwecke der Finanzierung des eigenen Geschäftes in Einklang mit dem *Yama* des Nicht-Stehlehs? Wann kann man das Geld von Dritten nutzen und wann nicht?" Es ist gegen dieses *Yama* wenn folgendes geschieht: Die Gläubiger rufen Sie an, um ihr Geld zurück zu verlangen und Ihnen Zahlungsziele von dreißig, sechzig oder neunzig Tagen einräumen und Sie können nicht zahlen oder zahlen Teilbeträge von 25 oder 50%, nur um den Gläubiger ruhig zu stellen, aber in Wirklichkeit brauchen Sie das Geld weiterhin für Ihr Geschäft. Dieses Verhalten verstößt gegen das *Yama*.

Es gibt viele Arten von Schulden, die von diesem *Yama* verboten sind. Eine ist Geld ausgeben über seine eigenen Möglichkeiten hinaus und Ansammeln von unbezahlten Rechnungen. Wir erinnern uns hierbei an Vers 478 aus *Tirukural*, die besagt, daß der Weg zur Vermeidung von Armut das Leben innerhalb der eigenen Möglichkeiten ist. "Ein kleines Einkommen verursacht kein Versagen, wenn die Ausgaben die Einnahmen nicht übersteigen" Sich zu verschulden ist eine moderne Bequemlichkeit und eine moderne Versuchung. Aber die Schulden müssen rechtzeitig getilgt werden.

Wenn Sie etwas Materielles brauchen, das Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden nur Gutes tut, testen Sie mit Hilfe der Kräfte der Bestätigung, wie schnell das Bedürfnis durch externe Instanzen bejaht wird. Unterscheiden Sie dabei sorgfältig zwischen Bedürfnis und Wunsch. Wünsche sind gefährlich, weil die materiellen Wünsche leicht bejaht werden, aber die Konsequenzen deren Erfüllung nicht einfach verantwortet



werden können.

Genügend Geld für den täglichen Gebrauch zu besitzen ist ein Beispiel für ein materielles Bedürfnis. Stellen sich vor, daß Sie genügend Geld haben, sich jedes menschliche Bedürfnis, aber nicht notwendigerweise jeden Wunsch zu erfüllen, also nur die Bedürfnisse. Praktizieren Sie dieses Gedankenspiel.” Ich werde immer genügend Geld zur Erfüllung aller meiner Bedürfnisse haben.” Wiederholen Sie den Satz einmal. Dann hören Sie mit dem Gedankenspiel auf. Seien Sie ruhig, überlegen Sie und fühlen Sie das Gefühl, wie es sein kann, wenn Sie genügend Geld hätten, um Ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Behalten Sie dieses Gefühl. Es ein Gefühl der Sicherheit, nicht ein extravagantes, rücksichtsloses Gefühl, kein Gefühl zur Geldverschwendung. Nein, es ist ein sicheres, ruhiges Gefühl, hervorgebracht von einem vernünftigen Geisteszustand.

Nun suchen Sie nach Wegen und Mitteln, um eigene und Familienbedürfnisse zu erfüllen. Seien Sie offen für Vorschläge zur Budgetierung des vorhandenen Geldes. Leben Sie nach dem Motto: “Keine Verschwendung, keine Wünsche” Bald werden Sie sich ein Gefühl der Sicherheit aneignen, mit Schwingungen der positiven verbalen und visuellen Fähigkeiten. Heute werden Sie anfangen, mit ihrem Vermögen gerecht umzugehen und bald werden Sie es reichhaltig von unerwarteten kreativen Stellen heranziehen.. Seien Sie offen für neue Ideen, neue Leute, neue Möglichkeiten, erwartungsvoll und bereit, Ihren Reichtum zu verwalten.

NANDINATHA SUTRA 158

Verantwortungsvolle Vermögensverwaltung

Siva Anhänger fertigen ein monatliches Budget an und richten ihre Ausgaben nach dem Einnahmen. Sie missbrauchen niemals Kredite oder gönnen sich extravagante Einkäufe, weil Sie wissen, daß die den Einnahmen übersteigende Ausgaben zum Elend führen. *Aum.*



WERKZEUGE FÜR DEN UMGANG MIT GELD

- Behandeln Sie ihr Vermögen, als ob es Gott gehören würde und verwalten Sie es klug. Somit erkennen Sie an, daß alles, der ganze Reichtum und Überfluß, vom Gott kommt.
- Legen Sie gemäß *dashama bhaga vrata* das Gelübde ab, für die eigene spirituelle Entwicklung und den wirtschaftlichen Wohlstand zehn Prozent des eigenen Bruttoeinkommens an einen Hindu Tempel oder eine Hindu Organisation zu spenden. So helfen Sie dem Erhalt unserer Hindu Religion.

MAN KANN ALLES ÜBERLEBEN

Denkt jemand an Selbstmord?

Ein weiteres ernsthaftes Problem in jeder Gesellschaft heute ist der Selbstmord. Die Prozentsätze sind zu hoch, als dass man die in viel zu vielen Hindu-Gemeinden vorkommenden Probleme außer Acht lassen kann. Nun können wir raten, wie viele Älteste es tun: "Begehen Sie keinen Selbstmord!" Immerhin sind sie durch Vermeidung solcher extremen Lösungen die Ältesten geworden. Aber hören die von Emotionen und Verwirrung Verzweifelten solchen Ratschlägen zu? Nein. Viele nehmen sich unnötig selber das Leben. Wie egoistisch! Wie traurig!. Aber es geschieht jeden Tag. Selbstmord löst keine Probleme, sondern er verstärkt Probleme in der Zukunft in der *Antarloka*, - die subtile, nicht- physische astrale Welt, in der wir vor der Wiedergeburt leben- und in dem nächsten Leben. Selbstmord beschleunigt lediglich die Intensität des *Karmas*, verursacht unmittelbar eine Serie von niederen Geburten und erfordert mehrere Leben, bis die Seele zurückkehrt zu dem evolutionären Zustand, der im Augenblick des Selbstmordes existierte. Zu diesem Zeitpunkt muss die gleiche Verwirrungssituation noch einmal gelöst werden. So langsam mahlen die Räder des *Samsara*. Zur Erlangung einer guten Wiedergeburt muss man den natürlichen Regeln des *Dharma* entsprechend leben und das *Karma* positiv und vollständig ausleben..

Hier ist ein Brief von einem Hindu-Mädchen aus Malaysia, geschrieben an ihre Eltern, bevor es im Alter von achtzehn Jahren einen Selbstmordversuch unternahm. Es wurde in der Ausgabe von Malaysia Hinduism Today veröffentlicht.

"Liebe Mutter, lieber Vater: Sie werden es nie verstehen, warum ich es tat. Niemals. Nach Ihrer Meinung haben Sie immer alles getan, was das Beste für mich war. Sie haben immer gewusst, was das Beste für mich war. Sie haben immer daran geglaubt, daß ich Ihr kleines, naives, verantwortungsloses Mädchen sei, das Ihre Hand zum Festhalten braucht. Sie haben geglaubt, daß Ihre scharfe Zunge mich auf dem richtigen Kurs halten wird. Aber das war das größte Problem – Sie sind diejenigen, die diesen Weg für mich ausgewählt haben. Ich habe in meinem Leben nichts zu sagen. Haben Sie begriffen, daß dieser richtige Weg eigentlich ein psychologisches Gefängnis für mich geworden war? Daß Ihre führende Hand mich in Ketten gelegt hat? Daß Ihre scharfe Zunge wie ein Stacheldraht mich fortwährend verletzte? Nein, Sie haben es niemals begriffen.

"Sie haben mir, wenn Sie wütend waren, viele Dinge gesagt, die Sie später mit der Ausrede, daß Sie in dem Augenblick nicht bei Verstand waren, entschuldigt. Haben Sie bemerkt, wie sehr diese Dinge mich verletzt haben? Nein, Sie haben sich darüber keine Gedanken gemacht. Wie wäre es, wenn ich Sie in meiner Wut ein B... nennen würde? Hätten Sie mir mit der gleichen Begründung verzeihen? Ich glaube nicht!

Haben Sie jemals innegehalten und überlegt, daß ich selbst über mein Leben entscheiden sollte? Sie haben entschieden, welche Universität ich besuchen und welche Fächer ich belegen sollte. Die Universität musste selbstverständlich sehr berühmt und elitär sein, so daß Sie bei Ihren Freunden damit prahlen konnten. Sie haben sich keine Gedanken darüber

gemacht, daß ich vielleicht etwas mehr als Schule und Bücher wollte, aber das war für Sie ja nie wichtig. Sie wollten lediglich, daß ich akademische Erfolge erringe, so daß Ihre Freunde gebührend beeindruckt waren. Das ist der gleiche Grund, warum ich Arzt werden sollte. Ich wollte damit nichts zu tun haben.



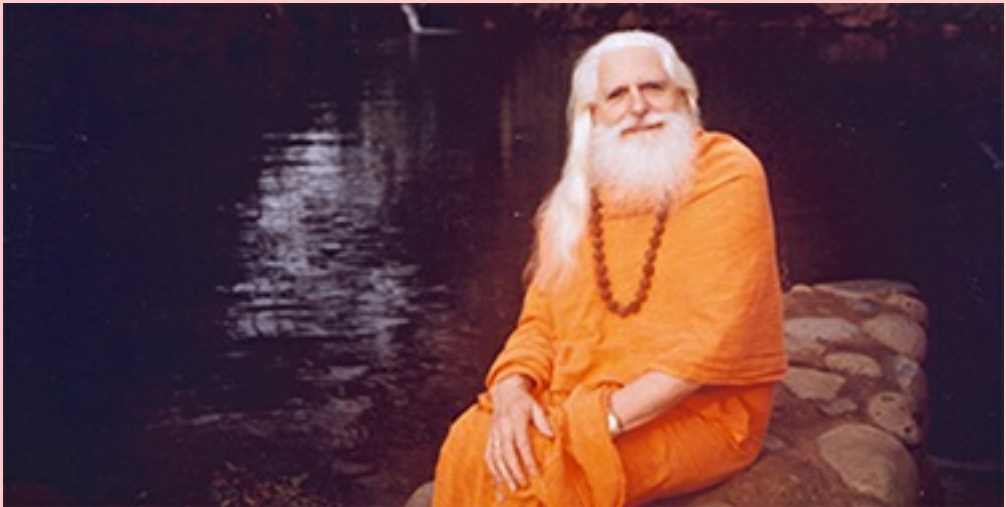
Sie haben nie begriffen, daß ich vielleicht ein eigenes soziales Leben haben wollte, wirkliche Freunde für das Leben gewinnen möchte. Als ich mit Ihnen darüber sprach, haben Sie mich ausgeschimpft und gesagt, daß wir Inder sehr viel besser sind und es nicht nötig haben uns mit denen abzugeben. Es gab nichts in meinem Leben, worüber ich selbst entscheiden konnte Als ich schließlich jemanden, kennenlernte, der mir etwas bedeutete, konnten Sie mit der Vorstellung, daß ich selbständig über mein Leben entscheiden wollte und außerhalb Ihres Einflussbereichs gelangen würde, nicht fertig werden. Also haben Sie bestimmt, wen ich treffen darf und wen nicht. Sie zwangen mich, die erste ernste Beziehung in meinem Leben abzubrechen. Sie haben mich seinetwegen ständig schikaniert. Sie haben gesagt, daß ich Schande über die Familie bringe.“ Was werden die Leute sagen?“ Sie haben alles zerstört. Diese “Beziehung” zwischen uns ist eine Farce. Und es gibt keinen Grund sie fortzusetzen Ich habe

versucht ihnen zu entkommen-erfolglos. Und nun, da ich sonst nichts tun kann, möchte ich, daß Sie die Bedeutung der ”Leere” verstehen. Denken Sie immer daran, daß man die Kontrolle über eine andere Person nur eine gewisse Zeit lang ausüben kann. Nun müssen Sie mit dieser Schuld leben. Ich hoffe, daß es Ihnen niemals gelingen wird, sich selbst zu vergeben.

Ist es nicht traurig? Ja, sehr traurig. Glücklicherweise hat das Mädchen diese Situation überlebt. Durch den Kontakt mit den Redakteuren und im Wissen, daß ihr Schreiben bei viele Jugendlichen eine Seite anklingen lässt, hat sie aus eigenem Wissen gewarnt, daß Selbstmord kein Ausweg ist. Sie glaubt fest daran, daß alle Probleme, so schwierig sie auch augenblicklich erscheinen mögen, überwunden werden können. In der Hoffnung anderen zu helfen, hat sie der Veröffentlichung dieses sehr persönlichen Briefes über ihren Kampf mit den Selbstmordgedanken zugestimmt.

WEITERE WERKZEUGE ZUR VERHINDERUNG VON SELBSTMORD

- Denken Sie daran, daß Selbstmord in den Hindu Schriften traditionell verboten war, weil dieses abruptes Entkommen aus dem Leben ein unerwünschtes *Karma* in der Zukunft erzeugt.
- Vergessen Sie nicht Ihre Liebe und Anerkennung auszusprechen. Dies kann einen Unterschied machen, wenn jemand sich unerwünscht und vernachlässigt fühlt.



FREUEN SIE SICH SEINETWILLEN

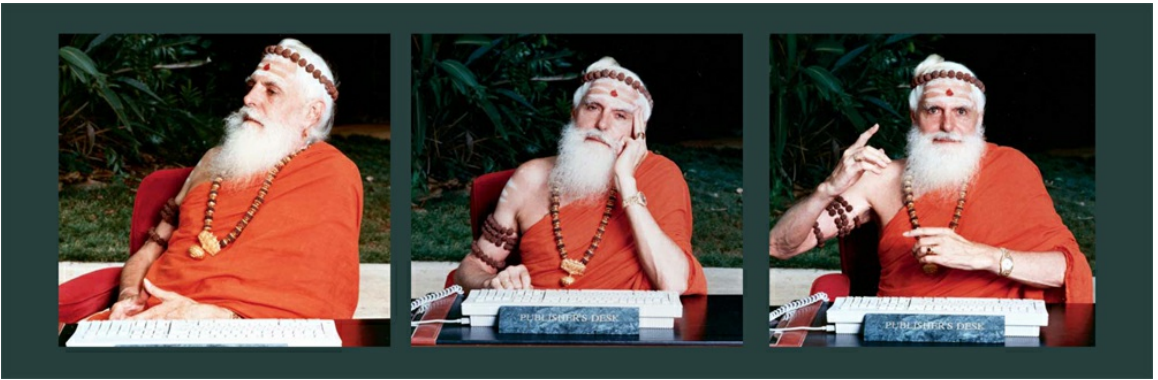
Liegt

jemand, den Sie kennen, im sterben?

Für eine Person ist es ein Segen zu wissen, dass er unheilbar krank ist, weil er sich vorbereiten kann. Er sollte nicht zögern, seine Verwandten zu informieren, was es ein wundervolles Segen für sie ist, weil auch sie sich auf den bevorstehenden Abschied vorbereiten können. Nun ist es allen bewusst, daß er am Ende seines *Parabdha Karma* angekommen ist und er bald fliegen wird. Im Gegenzug sollten die Familie und Freunde ihn freilassen und sich freuen in der Kenntnis, dass er ohne physischen Körper auch glücklich sein wird- sie wissen, daß sie genauso eng mit seinem astralen und seelischen Körper verbunden sein werden, wie mit seinem physischen. Sie werden ihn jede Nacht im Schlaf und in den inneren Welten besuchen und von ihm viele Dinge über die Vorbereitung ihres eigenen Abschieds lernen, sei dieser plötzlich oder langwierig. Weinen Sie nicht. Sie werden ihn unglücklich machen. Seien Sie glücklich für ihn, weil er geht, um glücklich zu sein. Es ist kein trauriges Ereignis. Für Hindus sollte der Tod Anlass für eine große Party sein. Er hat nun den Tag seines *Brahma* begangen.

Die Trauer um den Tod entstammt westlichen Sitten. Westliche Denkweise muss umgedreht werden. Hier wird ein Kind geboren. Es ist traurig, weil es vor der Geburt in Ordnung war. Nun beginnen seine *Prarabdha Karma* zu explodieren. Es muss nun mit seiner Vergangenheit fertig werden, was er in *Devaloka* nicht brauchte. Es hat die Möglichkeit, neue Karmas zu machen. Der Zeitpunkt der Geburt ist eine ernste Zeit. Wenn es stirbt, ist dieser Abschnitt der *Jyotisha* abgeschlossen und es kann sich in der Gesellschaft von intelligenten Menschen gut ausruhen. Dort ist es großartig, während es hier schwer ist.

Wenn Leute mir mitteilen, daß sie selber oder ein geliebter Mensch unter Krebs, AIDS oder irgendeiner anderen unheilbaren Krankheit leidet, ist mein Rat folgendes: Jeder muss sterben. Aber es ist ein Segen zu wissen, wann man sterben wird, denn man kann sich darauf einstellen und entscheiden, ob man geht um wiedergeboren zu werden, intensive *Sadhana* durchführt und Vorzubereitungen trifft. Männer aus dem Orient bekämpfen den tödlichen Krebs oder AIDS nicht. Sie gehen zu einem Astrologen oder einem Handleser, um den Zeitpunkt ihres Todes feststellen zu lassen. Dann bereiten sie sich vor. Das ist wirklich ein Segen. Es ist am besten nicht dagegen zu kämpfen oder zu "heilen", weil es nur den Verlauf unterbricht. Lassen Sie es einfach geschehen. Beherrzen Sie die Weisheit des Vedas - Wenn eine Person schwach wird, sei es



durch Alter oder Krankheit, befreit sie sich von ihrem Körper genau wie ein Mango, eine Feige oder eine Beere sich von ihrem Baum löst.

Leute fragen sich, ob das Sterben ein qualvoller Prozess ist, wie im Falle von Krebs. Krebs, eine schmerzhafteste Krankheit, ist ein Prozess des Lebens und führt zum Tod, aber der Tod selber ist nicht schmerzhaft. Der Tod an sich ist herrlich. Sie brauchen keine Ratschläge. Sie werden intuitiv wissen, was geschehen wird. Der Tod ist wie eine Meditation, ein *Samadhi*. Darum nennt man es *maha* (groß) *Samadhi*. Ein Hindu wird von seiner Kindheit an auf die *Mahasamadhi* vorbereitet. Beachten Sie, daß der Schmerz kein Bestandteil des Todesprozesse ist, sondern es ist Teil des Lebensprozesses und verursacht den Tod.

Die Menschen beklagen sich oft, wenn eine Person einen schnellen Tod erleidet und sagen, "Er wurde so plötzlich aus dem Leben gerissen". Aber in solchem Tod ist kein Schmerz, weil die Seele davon Kenntnis hat. Es ist wirklich viel besser als ein langwieriger und schleicher Tod. Das Problem entsteht wenn die Ärzte den Sterbenden am Leben erhalten. Dann gibt es viele Schmerzen. Die Ärzte sollen sie sterben lassen.

Durch heldenhafte medizinische Versuche den Abschiedsprozess des Patienten zu stören, ist eine große Verantwortung. Dieses ist ähnlich, wie wenn man einen Passagier daran hindert seinen gebuchten Flug anzutreten und ihn im Flughafen voller Tränen und mit belanglosem Gespräch steckenbleiben lässt. Eine Verlängerung der Lebensdauer des eigenen Körpers muss von dem Betroffenen selbst unternommen werden. Er braucht keine helfenden Hände, Medizinische Versorgung ist erforderlich, um Wunden zu heilen, um eine Penzillinspritze zu geben oder die vielen verfügbaren Mittel zu besorgen. Aber eine Lebensverlängerung des schwachen Körpers über den Punkt des natürlichen Willen des Patienten hinaus ist wie eine Einweisung ins Gefängnis. Das Krankenhaus ist das Gefängnis. Das Gefängnis ist ein Sanatorium. Die Wächter sind lebenserhaltende Maschinen und Beruhigungsdrogen. Die Mithäftlinge sind die anderen Patienten, die von den wohlmeinenden Experten, die ihren Lebensunterhalt durch die Verlängerung des flackernden Lebens verdienen, gefangen gehalten werden. Das Elend der Freunde, Verwandten, Geschäftspartnern und der Seele selbst sammelt sich an und von allen diesen Leuten wird diese bittere Erfahrung im nächsten Leben wieder erlebt werden. Dies gilt besonders für Leute, die die Verantwortung für die Verzögerung des natürlichen Abschieds tragen.

Zusammenfassend können wir feststellen, daß die Erfahrung des Sterbens und des Todes so natürlich sind wie die Geburt und das Leben. Es gibt kein Geheimnis dies zu verstehen.

WEITERE WERKZEUGE ZUR BEWÄLTIGUNG DES TODES

- Seien Sie offen, reden Sie bereitwillig und versöhnen Sie sich durch Vergebung der alten Differenzen und Spannungen und lösen Sie offene Probleme mit dem Ergebnis daß die Person völlig beruhigt ist und mit Freude diese Welt verlässt.



- Verbringen Sie Zeit mit der sterbenden Person. Singen Sie Lieder und lesen Sie aus den Schriften vor. Seien Sie ein liebevoller Zeuge des Abschieds.
- Wenn jemand stirbt, sollten Sie auf Grund Ihrer Kenntnisse der Regeln von *Karma und Samsara* eine fröhliche Haltung annehmen.

Über Gurudeva

Satguru Sivaya Subramuniaswami (1927-2001)



Gurudeva war ein spiritueller Riese. Ihm war keine Herausforderung zu groß, kein Hindernis zu anspruchsvoll, kein Problem zu schwer, kein Gegner zu eigensinnig, kein Ärgernis zu tief, kein Detail zu unbedeutend. Die Probleme und Lösungen, die er in diesem Buch behandelt, sind reale Ereignisse, die er von seinen Begegnungen mit zehntausenden von Anhängern gewonnen hat. Gurudeva begeisterte auf Grund seiner 52 jähriger Erfahrung als Guru Menschen unterschiedlicher Gesellschaftsschichten bewegte er zu einer Veränderung ihrer Gewohnheiten und Routinen, zu mehr Religiosität und Spiritualität. Ferner ermuntert er sie den Weg zur inneren Entfaltung und Charakterbildung durch Hingabe und Anbetung der großen Hindu Götter, die man *Mahadeva* nennt, zu beschreiten. Die *Mahadevas* können in den Temple, wie z.B. der von Gurudeva in einem Areal von 458 Hektar aufgebauten Granitjuwel *Iraivan* Tempel mit den Besuchern kommunizieren, ihnen den Segen erteilen sowie die Menschheit führen, aufrichten und schützen. Gurudeva's Hinduismus ist eine Religion der persönlichen Begegnung mit den Göttern, den *Devas*, des Erlebens der Aura und des Begreifens der tiefsinnigen Wahrheiten der *Upanishads* und der *Vedas*. Ein ganzes Leben lang versenkte er sich in diese Tiefen und brachte eine Fülle von Lehren heraus – in zeitgenössischem, prägnantem, eloquentem und überzeugendem Stil beschriebene, gefilterte und wiederbelebende Aufsätze über “die großartigste Religion der Welt” - ein Schatz von Weisheiten wiedergegeben auf 3000 Seiten des Meisterkurses der Hindu Trilogie, woraus

dieser Werkzeugkasten in Auszügen entnommen wurde. Sein unfehlbarer Zwang zur

Verbesserung, Belehrung und zum Umwandeln strahlte zu immer größer werdenden Kreisen aus – zu seinen geliebten Mönchen, zu dem engen Kreis der Familie, zu den ernstesten Studenten, zu den Lesern seiner bemerkenswerten *Hinduism Today* Zeitung, zu den Hindu Führern sowie zu den Förderern und Freunden in aller Welt. Für alle und Jeden war er ein Löwe des *Dharma*, der Verteidiger des Glaubens, der Erneuerer des Hindu Stolzes und der Herold der Renaissance des modernen Hinduismus – vor allem ein mitfühlender Freund, eine unerschöpfliche Quelle des Mutes, der Weisheit und der Inspiration. Er half den Menschen, die zu ihm kamen, ihre *Karmas* zu bewältigen, Ihre Probleme zu lösen und stark auf dem spirituellen Weg zu bleiben. Er hat Beispiele gegeben, wie man heute Hinduismus praktizieren kann - dabei sich nicht auf Dogmen und Riten verlassend, sondern auf aus Erfahrung gewonnenen Glauben und auf die durch das Vertrauen gewonnene Liebe zu den Menschen, die den Weg vor uns beschritten haben. Gurudeva war eng mit dem Leben seiner Anhänger verbunden und war immer ansprechbar. Er brachte diese Verbundenheit in sein Kloster ein und bestimmte *Bodhinatha* für die Fortsetzung der großen Tradition der spirituellen Führung zu ihrer Vollkommenheit. Gurudeva, ein hoch versierter Mystiker, nahm seinen Übergang von der irdischen Ebene so positiv wie er immer gelebt hat, an und tröstete seine Anhänger am Ende: “Seien Sie nicht traurig! Alles was geschieht, ist gut. Alles was geschieht, ist gewollt. Ich gehe nirgendwohin. Ich werde hier sein und Euch aus der inneren Welt 24 Stunden am Tag helfen”

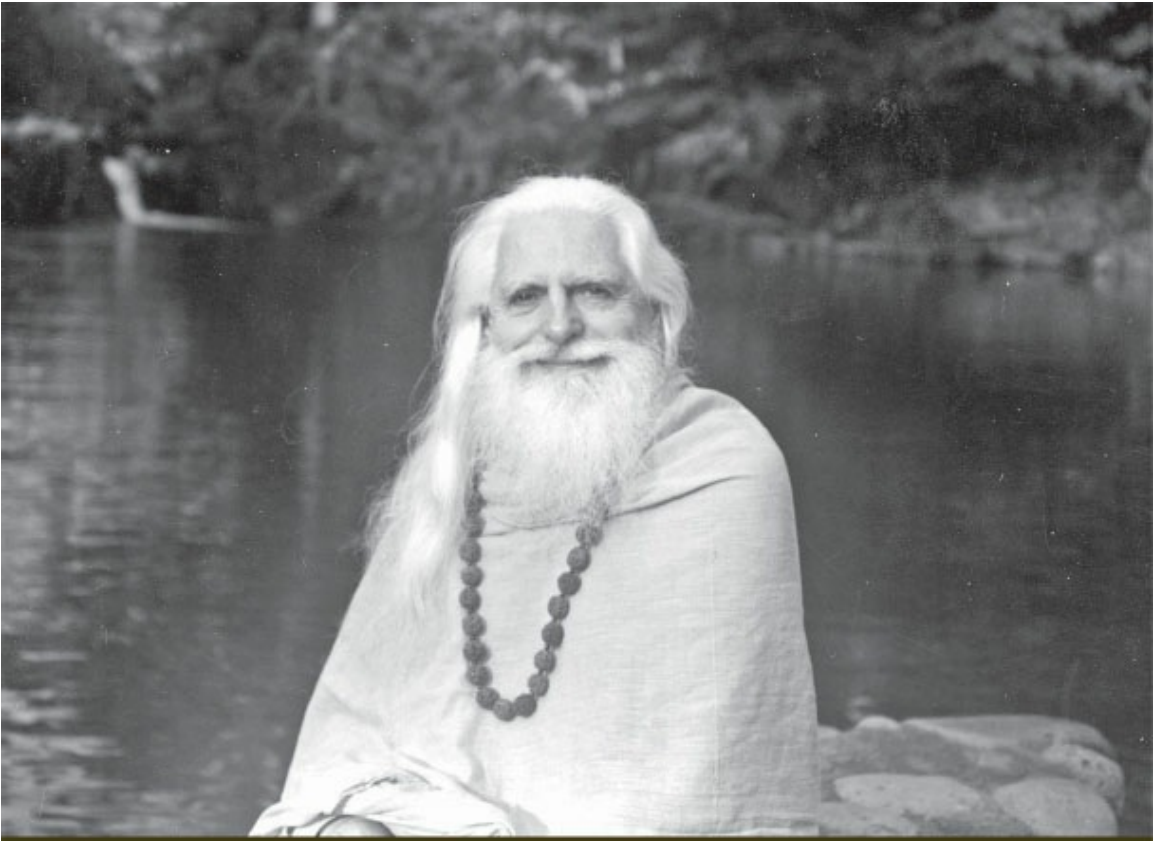


INTERNET QUELLEN VON GURUDEVA

Many rich and informative resources, along with more spiritual tools, are available on our websites:

Auf unsere Webseite sind viele inhaltsreiches und informatives Materialie sowie spirituelles Werkzeuge verfügbar.

- **Our daily monastery chronicle:** www.gurudeva.org/taka/
- **Gurudeva's full biography:** www.gurudeva.org/satgurus/gurudeva/
- **Gurudeva's inspired talks audio library:** www.gurudeva.org/audio/
- **Gurudeva's books on Hinduism for all ages:**
www.gurudeva.org/resources/
- **The basics of Hinduism:** www.gurudeva.org/basics/
- **About Kauai's Hindu Monastery:** www.gurudeva.org/hawaii/



Himalayan Academy, 107 Kaholalele Road, Kapaa, Hawaii 96746-9304

ISBN 978-0-945497-81-3