

# **SELBSTHILFE SOFORTHILFE**

**Erkenne Deine eigene Schönheit**

**Reinheit**

**Perfektion . . .**

Komm, komm wer du auch bist, Vagant, Anbeter, Flüchtling.  
Es hat keine Wichtigkeit  
Unsere Karawane ist nicht eine der Verzweiflung.  
Unsere Karawane ist eine des unendlichen Glücks.  
Komm, auch wenn du deine Vorsätze tausend mal gebrochen hast.  
Komm, komm wieder. Komm !

*Jallaluddin Rumi*

Erlaube deinem Geist, nach innen zu gehen, immer wieder,  
um seine eigene innere Stille zu erfahren.  
Wenn du das tust, leuchtet das göttliche Licht auf,  
das du als das Licht  
deines eigenen Herzens wahrnimmst.

*Gurumayi Chidvilasananda*

Yoga bringt den Geist zur Ruhe.  
Dann ruht der Sehende in seiner wahren Natur.  
Sonst identifiziert sich der Sehende mit den veränderlichen Inhalten des  
Geistes.

*Patanjali*

Den Schatz den ich fand, kann nicht mit Worten beschrieben werden.  
Der Geist kann ihn nicht fassen.  
Mein Geist fiel wie ein Hagelkorn in die riesige Weite des Bewusstseins.  
Als ich einen Tropfen davon berührte, schmolz ich hinweg und wurde eins  
mit dem Absoluten.  
Und selbst nun, da ich zum menschlichen Bewusstsein zurückkehre, sehe  
ich nichts, höre ich nichts, das nicht göttlich ist.  
Ich weiss, dass nichts von mir verschieden ist.

*Shankaracharya*

## Einführung

Wir leben heute in einer faszinierenden Zeit. Alles ist in ständigem Wandel. Ein noch nie dagewesener kultureller Austausch findet weltweit statt. Ideologien, Glauben, Konzepte und Prinzipien desintegrieren sich. Sicherheiten kann man heute aufgeben. Wir leben bestimmt in einer höchst interessanten Epoche. Mir gefällt diese Zeit. Es ist aber auch eine schwierige Welt geworden. Wir leben in einer harten Konsumgesellschaft. Der materialistische Aberglaube dominiert. Innere geistige Kenntnisse und Werte werden verschüttet und bleiben für viele Individuen ganz unbekannt. Die Sehnsucht des Menschen nach Erfüllung verliert sich hauptsächlich in Äusserlichkeiten. Es ist daher eigentlich ganz logisch, dass wir heute so viele Jugendliche haben die zur Droge greifen, um inneren Frieden, Ruhe und Glück zu "konsumieren". Eine Trennung zwischen materiellem Leben und geistigem Leben ist absurd. Es gibt nur ein Leben. Es ist aber wichtig, dass die Aufmerksamkeit eines Menschen nicht nur nach aussen oder nach innen gerichtet ist, sondern dass ein Gleichgewicht besteht zwischen Innen und Aussen.

Ein Ich das nur durch Äusserlichkeiten aufgebaut ist ohne die zentrale Erfahrung des eigenen Seins, kann nicht gesund leben. Ziel dieser kleinen Schrift ist es dieses dynamische Gleichgewicht zwischen innen und aussen wieder herstellen zu helfen.

Du sollst die Kraft und die Schönheit Deiner eigenen inneren Bewusstheit erfahren lernen, um von dieser zentralen Haltung aus voll leben zu können. Die kulturelle Form die dieser Prozess dann annimmt ist gleichgültig, sei es Musik, Gesang, Literatur, Yoga oder Kunst oder alles zusammen. Wichtig ist, dass das innere Leben wieder erwacht und führt. Vom Haben zum Sein.

Die verschiedenen Religionen sind für mich verschiedene kulturelle Sprachen der gleichen Sehnsucht des Menschen. Universalität und Toleranz sind wichtig für mich. Fanatismus, Ideologie und Intoleranz machen mir Schwierigkeiten. Jeder Mensch sollte die göttliche Natur seines eigenen Bewusstseins erfahren, sollte Glück Liebe und Frieden in seinem eigenen Herzen erleben. Was für eine kulturelle Form er dieser Erfahrung dann gibt, ist für mich Nebensache.

Die Erfahrung ist das Wichtigste. Leider kann man Erfahrungen nicht übermitteln. Jeder muss seine eigenen machen. Worte sind auch erst nützlich wenn das Verstehen schon da ist.

Wir werden diverse Themen berühren. Die verschiedenen Möglichkeiten, sich selbst zu identifizieren. Über Gedanken und Gefühle. Die Ebene des Bewusstseins. Die Liebe und die Kraft, die in Dir sind. Du hast Zeit gehabt

Deinen eigenen Grenzen zu begegnen. Auch Deine Lügensysteme wirst Du schon selber durchschaut haben. So ist dies die beste Zeit für Dich, Dein Leben selber in die Hand zu nehmen. Das meiste was ich schreibe weisst Du schon, so werden es Wiederholungen für Dich sein. Ich bin nicht interessiert, Dir Meinungen oder Ideologien zu übermitteln. Konzepte und Glaubensprinzipien interessieren mich nicht.

Was ich erreichen möchte:

dass Du die Möglichkeit hast, die Schönheit, Grösse und Kraft Deiner eigenen Natur zu erkennen. Ich möchte erreichen dass es Dir möglich wird, Dich mit Deinem eigenen Sein zu identifizieren. Ich wünsche Dir dass Du lernst, Dich an Deinem eigenen Bewusstsein zu berauschen.

Selbsthilfe ist Soforthilfe und Soforthilfe ist Selbsthilfe. Die Gedanken die hier zum Ausdruck kommen sind allgemein gültig, sie dienen mir und Dir. In allem was ich schreibe bin ich selber Schüler.

### **Beginnen wir jetzt.**

Betrachte dich jetzt, nur JETZT, die Vergangenheit interessiert nicht mehr, sie ist unwiederbringbar vorbei und bereits gelebt worden. Die Zukunft liegt wie ein unbeschriebenes Blatt vor dir. Die ‚Worte‘ die du darauf setzen wirst, entstammen deinen Gedanken. Nur und ausschliesslich dem, WAS DU DENKST. Be-denke es.

Es gibt positive und negative Zustände, tief eingegrabene Gedanken die sich gewohnheitsmässig wiederholen, wie eine wiederkäuende Kuh, Muster die wir angenommen und in uns hinein genommen haben, Gedankengebilde, Interpretationen, die wiederum festgelegte emotionale Reaktionen erzeugt haben, Automatismen. All das ist auf unserer geistigen Festplatte gespeichert. Wird nun ein bestimmter Knopf gedrückt, läuft das ganze dazugehörige Programm ohne Gnade ab.

Wie löscht man nun einen solch festgelegten Ablauf, der uns nicht dienlich ist?

Zunächst eine Frage: würdest du Abfall oder verdorbene Nahrung bereitwillig zu dir nehmen? Aber negative Gedanken ja? Genau das tun wir, so widersinnig das erscheint. Da Gedanken feinstofflicher sind als Nahrung, und die Wirkung sich oft nicht so unmittelbar niederschlägt, sondern unterschwellig Gift verbreitet, sind wir uns dessen wesentlich weniger bis überhaupt nicht bewusst. Dazu kommt das wir uns mit unseren Gedanken identifizieren, uns an sie gewöhnt haben, und sie sogar verteidigen, weil wir uns damit im Recht fühlen wollen. Wir identifizieren uns immer mit dem was wir denken und nehmen es wichtig, weil wir glauben das sei alles was uns ausmacht.

Offensichtlich gibt es widerstreitende Kräfte in uns. Man könnte sagen die Kräfte der Dunkelheit und die Kräfte des Lichtes. Sehr oft führen diese Kräfte Krieg miteinander. Sind wir diese Gedanken, oder haben wir sie? Sind wir diese Gefühle, oder haben wir sie? Sind wir dieser Körper oder haben wir ihn? Wenn wir das alles wären, was wären wir dann? Bei all den wechselnden Stimmungen und Inhalten, und einem Körper der vergeht und zu Staub zerfällt - ?

Augenscheinlich existiert jedoch ein Element in uns das immerzu wahrnimmt und beobachtet, was wir denken, in welcher Stimmung wir uns befinden, und zudem stetig beobachtet, wie sich unser Körper über die Zeit verändert. Dieses ‚Etwas‘ nennt man den ‚Zeugen‘. Er ist von Geburt bis zum Tod zugegen, und auch darüber hinaus. Er ist ganz einfach, ohne Werden und Vergehen, unabhängig von jedem äusseren Einfluss, bleibt immer gleich, immer derselbe. In diesem Moment bist du dir bewusst was du denkst, was du tust, und genau das was weiss, ist der allgegenwärtige Zeuge. Er ergreift nie Partei, ist einfach nur gegenwärtig, bewusst, frei. Du kannst das jetzt nachvollziehen, es ist etwas sehr einfaches. Und damit kannst du jetzt auch den ersten Schritt in die Freiheit tun, Befreiung von deinen geistigen und emotionalen Zuständen. Vom Haben zum Sein (später noch mehr dazu). Es bringt sofort Licht in die Dunkelheit. Vielleicht hast du schon mal den Film ‚Starwars‘ gesehen, oder eine andere Heldensaga. Dort werden die Krieger des Lichtes durch ein Überangebot dunkler Kräfte herausgefordert. Die dunklen Kräfte spielen und bauschen sich immer auf. Die lichten Kräfte lassen sich letztendlich nicht täuschen, sie bleiben standhaft, auch bei aller Versuchung und Herausforderung. Siehst du, wir können Krieger für das Gute, Sinnvolle sein, vor allem um uns selber gut zu fühlen. Wir müssen es sogar sein, wenn wir nicht der sonst selbstprogrammierten Selbstzerstörung anheim fallen wollen. Es sind lediglich Kräfte die uns zu Boden bringen wollen, Kräfte die ein Eigenleben führen, in uns führen, sich von unserer Lebensenergie ernähren. Erkenne es, und zeige diesen Kräften wer der Herr, die Herrscherin im Haus ist! Das ist die Wahl die wir haben.

Die äusseren Umstände mögen wir nicht beeinflussen können, aber unsere Einstellung dazu können wir selbst bestimmen, sonst werden wir von allen möglichen Umständen, inneren oder äusseren bestimmt. Wenn du dich unwohl fühlst, denke nicht darüber nach, was oder wer dich in diese Situation gebracht haben mag, es ist nicht wichtig. Wichtig ist zu erkennen, das du dich jetzt in diesem Augenblick mit dem identifizierst was du denkst und somit auch fühlst. Gehe darüber hinaus! Es ist nur ein kleines, ganz kleines enges Zimmer, ein Loch, ein Gefängnis in dem du dich gerade befindest. Darüber hinaus gibt es einen unendlich weiten Raum, so wie ihn uns auch der Anblick des Himmels schenkt, und das Wissen über einen tatsächlich unvorstellbar unendlichen Raum der noch dahinter liegt. Dieser Raum existiert, in uns als auch um uns, es hängt immer nur von der

jeweiligen Perspektive ab, worin wir uns befinden - genau davon hängt unsere Befindlichkeit ab. Lenke ich meine Aufmerksamkeit auf die kleine Zelle, bin ich in dieser kleinen Zelle, mit all ihren Auswirkungen, lenke ich meine Aufmerksamkeit auf den grenzenlosen Raum, werde ich zu diesem Raum. Der Raum ist immer da, der weite Himmel ist immer über uns, wenn ich auf den Boden starre und das um mich liegende vergesse, existiert er dann immer noch? Offensichtlich ja, nur ich wende ihm nicht meine Aufmerksamkeit zu. Wenn wir ein Krieger des Lichtes und der Liebe sein wollen, müssen wir wissen, welcher Nutzen für uns darin liegt es zu sein, dann können wir uns willentlich dafür entscheiden. Ein Kampf findet ohnehin statt, so oder so! Wir haben die Entscheidung uns allmählich umbringen zu lassen, in grosser Abhängigkeit etc. zu enden, und dann mit den Auswirkungen dieser Wahl zu ringen, in Blindheit oder Hass, Angepasstheit, Depression, Verzweiflung etc. Oder wir stehen in aufrechter Haltung für das ein, was uns innerlich immer stärker, kraftvoller, liebevoller und mutiger werden lässt, Qualitäten die in sich von Freude und Zufriedenheit erfüllt sind. Und auch dann, und das ist normal, wenn wir immer wieder Niederlagen erleiden. Sonst wäre es nicht eine Kunst der Kriegerschaft. Ein Krieger ist keiner der andere Menschen tötet, das sind blinde Mörder. Ein Krieger ist der oder die, die falsche Emotionen, mit denen man sich selbst oder anderen schadet entlarvt, und die Energie die in solchen Emotionen steckt nutzt, um sich in grösstmöglicher Weise zu befreien. Denn Freiheit ist etwas das wir uns alle ausnahmslos wünschen. Wir wollen alle über unsere Grenzen, die nur allzu oft eng sind, hinaus gehen. Wenn uns das, meistens auf Grund von Unkenntnis oder Unwillen (was keinen Sinn macht) nicht gelingt, aktivieren wir automatisch das Programm zur Selbstzerstörung. Das Leben bietet unendlich viele Möglichkeiten, es hört nie auf, geht immer weiter, und auch wenn es Tiefschläge gibt, die nun mal ein Teil davon sind, gibt es kein Ende, auch wenn wir uns manchmal eines wünschen würden. Es hat alles immer seine zwei oder mehrere Seiten, wichtig ist zu erkennen, das sich immer wieder alles ändern wird. Und das in allem ein tiefer Sinn verborgen liegt. Diesen zu ergründen ist weit spannender als die Flinte ins Korn zu werfen. Das Leben ist ein immerwährendes Auf und Ab. Es hat keinen Sinn dagegen anzukämpfen. Das Glück findet man nicht dauerhaft im Aussen, da es im Aussen nichts gibt was von Beständigkeit wäre. Das lässt sich leicht nachprüfen. Wir müssen über die Unbeständigkeit hinausgehen, um etwas Beständiges in uns zu finden. Das ist der innere Beobachter, der immer gegenwärtige Zeuge allen Geschehens. Er ist immer da, immer zugänglich. Jeden Moment, auch jetzt, kannst du deine Aufmerksamkeit darauf lenken, und du wirst sofort Erleichterung vom Druck deiner Sorgen und Probleme erfahren, die nur auf falscher Identifikation mit deinen Gedanken und Emotionen beruhen. Zu sein statt zu haben.....dazu muss man rein gar nichts aufgeben oder auf

etwas verzichten, auch Gedanken und Gefühle können sich weiter bewegen, einzig unser ausschliessliches gebunden sein daran verschwindet, das Starren auf den Boden und den Himmel dabei vergessen....

Betrachte dich als Krieger oder Kriegerin, wisse dass das was dich klein bekommen will Kräfte sind, denen du dich stellen kannst, indem du dich wieder aufrichtest, den inneren Angriff, die Niederlage in einen Sieg verwandelst, Mut und Kraft schöpfst, dich nicht täuschen lässt. Die Inhalte die dich niederschmettern, und sich als so mächtig aufspielen, entleerst, und dem etwas aufrichtendes entgegengesetzt.

Sei mutig.

### **Umgang mit negativen Emotionen und Gedanken.**

Was muss ich in diesem Zusammenhang unbedingt beachten:

Wir haben bereits festgestellt (eine Gesetzmässigkeit), das wir immer das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, beleben. Wir erwecken es zum Leben, also folgt daraus, das Aufmerksamkeit Energie ist. Die beste Art und Weise Negativität zu begegnen, ob von innen oder aussen ist: **INDIFFERENZ!**

Beobachte die negativen Gedanken und damit erzeugten Emotionen. Steige nicht darauf ein. Bleibe neutral. Versuche nicht GEGEN etwas anzugehen (wichtig: versuche nicht sie loszuwerden, genau dadurch bleiben sie), noch UNTERSTÜTZE es, bleibe im WAHR-NEHMEN, FÜHLEN, BEOBACHTEN, ohne Reaktion, bis der Druck nachlässt. Dann wird der Geist wieder freier, und du hast wieder die Wahl, über den Inhalt deiner Gedanken zu entscheiden. Du kannst auch die Sensationen in deinem Körper fühlen (jeder Gedanke erzeugt eine Reaktion im Körper, da sie eng miteinander verbunden sind, wie z.B. Herzklopfen, Druck im Kopf, ein Stechen in der Leber, im Knie, etc.), einfach nur fühlen, auf dieselbe Weise wie vorhergehend beschrieben. Auch dann wird sich emotionales und mentales beruhigen, und du fühlst dich freier und leichter. Wenn du über Negativität nachdenkst, analysierst oder sie bekämpfst, dagegen angehst, bindest du dich in jedem Fall an sie. Das ist nicht der Sinn der Sache.

### **Aus dem I GING, das Buch der Wandlungen:**

Für den entschlossenen Kampf des Guten zur Beseitigung des Bösen gibt es bestimmte Regeln, die nicht ausser Acht gelassen werden dürfen, wenn man Erfolg haben will.

1.) Entschlossenheit muss auf einer Vereinigung von Stärke und Freundlichkeit beruhen.

2.) Ein Kompromiss mit dem Schlechten ist nicht möglich; es muss unter allen Umständen offen diskreditiert werden.

Ebenso dürfen auch die eigenen Leidenschaften und Fehler nicht beschönigt werden.

3.) Der Kampf darf nicht direkt durch Gewalt geführt werden. Wo das Böse gebrandmarkt ist, da sinnt es auf Waffen, und wenn man ihm den Gefallen tut, es Schlag gegen Schlag zu bekämpfen, so zieht man den kürzeren, weil man dadurch selbst in Hass und Leidenschaft verwickelt wird. Darum gilt es, beim eigenen Haus anzufangen: persönlich auf der Hut zu sein vor den gebrandmarkten Fehlern. Dadurch stumpfen sich die Waffen des Bösen von selbst ab, wenn sie keinen Gegner finden. Ebenso dürfen auch eigene Fehler nicht direkt bekämpft werden. Solange man sich mit ihnen herumschlägt, bleiben sie immer siegreich.

4.) Die beste Art, das Böse zu bekämpfen ist energischer Fortschritt im Guten.

### **Umgang mit Emotionen und Gedanken.**

Wenn wir an Intelligenz denken, so beziehen wir uns meistens auf unseren verbalen Intellekt, unser Denksystem. Doch gibt es ganz klar eine grössere Intelligenz die alldurchdringend ist. Wir sind davon nicht ausgeschlossen, wir sind miteinbezogen. Wir können diese Intelligenz in allen Details wahrnehmen, in der Natur, in unserem Körper, in der ganzen Welt. Nur sind wir meistens mit unserem inneren Dialog so sehr beschäftigt, dass wir nichts mehr sehen und erkennen.

Gedanken sind aus Worten gebildet. Gebrauche das Wort „Desinteresse“ „kein Interesse „ Entschliesse Dich dazu, dem Negativen kein Interesse mehr zu geben. Richte Deine Aufmerksamkeit bewusst auf alles, was für Dich gut ist. So wirst du stark. Du hast den Power, die Kraft, das Potential, Dein eigener Mediziner zu werden. Sei glücklich und übe jeden Tag Deinen Geist zu meistern.

Über Probleme nachzudenken hilft nicht. Wenn man 200 kg auf dem Kopf tragen müsste, könnte man auch über keinen Witz mehr lachen. Da man sich oft nicht bewusst ist, welche Art von Gedanken man gerade denkt, gibt es einen sehr guten Anhaltspunkt, um sie sich bewusst zu machen, da sie sich immer auf einen selbst auswirken: Jedes Gefühl von Enge, Ernsthaftigkeit und Schwere bedeutet dass wir uns in etwas Negatives eingeschossen haben, in den kleinen Raum. Bewegen wir uns in den grossen Raum, wird sich das gefühlsmässig immer durch eine gewisse Leichtigkeit und Heiterkeit auszeichnen. Raum gibt Abstand, mehr Möglichkeiten, ermöglicht tolerantes Verhalten etc. Je eher wir bemerken, worin wir stecken, desto schneller können wir uns davon befreien. Dazu dient auch folgende Übung: Schreibe einen Tag lang auf, in welchen Stimmungen und Gedankengängen du dich befindest, uns stelle fest, in welche Kategorie entsprechende Gedanken gehören, sind sie positiv, wie etwa mitfühlende, kreative, enthusiastische, freundliche, grosszügige, lustige, offenerzige, phantasievolle Motive, oder sind es kleinliche, kritisierende, pessimistische, urteilende, intolerante, traurige, anklagende etc. etc. Das unterstützt die Bewusstwerdung und schafft Abstand zu inneren Vorgängen, die sich meist automatisch vollziehen. Eine Freundin hat einen Stein mit zwei Seiten, einer dunklen und einer hellen, auf ihrem Schreibtisch liegen, und wenn sie bemerkt, dass sie sich wieder einmal festgefahren hat, sieht sie den Stein und dreht ihn um! Jedes Ding lässt sich von zwei Seiten betrachten, das gilt immer. Es geht hier nicht darum etwas zu beschönigen oder zu verdrängen, sondern immer auch das Gute in allem Geschehen zu entdecken. Wenn wir unsere Schwächen erst einmal angenommen, sie uns eingestanden haben, können wir sie leichter überwinden. Akzeptanz dessen wie die Dinge bestellt sind und Nachgiebigkeit, sind immer der erste Schritt, den Widerstand aufzugeben. Jede Situation entsteht aufgrund bestimmter Ursachen in die wir keinen umfassenden Einblick haben, wir können nur davon ausgehen, dass etwas so ist wie es ist. Durch Erfahrung lernen wir Schwierigkeiten gelassen gegenüber zu stehen, und mehr Toleranz zu entwickeln!

Hierzu eine sehr intelligente Parabel, welche die Natur des Lebens vollendet veranschaulicht: Ein armer Bauer hat nur einen wertvollen Besitz, ein Pferd. Eines Tages läuft dieses Pferd davon. Der Nachbar kommt und beklagt seinen grossen Verlust. Der Bauer hört es sich an, und zuckt darauf mit den Schultern: „Ist es gut, ist es schlecht?“ Am nächsten Tag kehrt das Pferd zusammen mit einer ganzen Herde von Wildpferden zurück. Der Nachbar kommt wieder herbeigelaufen und begrüsst überschwänglich sein grosses unerwartetes Glück. Der Bauer hört es sich an, zuckt wieder mit den Schultern und sagt: „Ist es gut, ist es schlecht..?“ Daraufhin bricht sein Sohn sich eines Tages beim Zureiten eines der



Wildpferde ein Bein. Wieder kommt der Nachbar herbei, schimpft über das Unglück und der Bauer antwortet wieder mit: "Ist es gut, ist es schlecht?" Ein Krieg bricht aus, der Sohn des Bauern wird als einziger nicht eingezogen, da er untauglich ist aufgrund seines Beinbruches. Der Nachbar lässt nicht lange auf sich warten, eilt herbei und beglückwünscht ihm zu diesem segensreichen Umstand. Der Bauer zuckt wiederholt die Schultern, mit denselben Worten: "Ist es gut, ist es schlecht...?" usw.

Diese Geschichte zeigt sehr gut, wie wenig wir in der Lage sind, zum einen Kontrolle über unser Leben auszuüben, zum anderen, wie eine ausgeglichene Haltung den Geschehnissen unseres Lebens gegenüber angebracht ist, aufgrund der immer wechselnden Umstände. Solange wir Glück, Erfolg, Zufriedenheit etc. nur im Aussen suchen, müssen wir früher oder später scheitern. Je eher wir das begreifen, desto glücklicher können wir uns schätzen. Im weiten Raum der Möglichkeiten unseres inneren Potentials aufzugehen ist die einzig beständige Lösung.

### **In was kann ein Mensch immer Zuflucht finden ???**

Vor einigen Jahren war ich mit meinen Töchtern auf einer Reise in Indien. Wir haben die Yogalehrerin Gurumayi Chidvilasananda in Ihrem Ashram besucht. Eines nachts hat uns Gurumayi auf einen Hügel gebracht, wir mussten uns alle um ein Lagerfeuer setzen. Wir schauten in das Feuer und Gurumayi stand etwas abseits in der Dunkelheit und stellte uns eine Frage: "In was kann ein Mensch immer Zuflucht finden ??? " Alle möglichen Antworten gaben wir, aber mit keiner war Sie zufrieden. Die Antwort die Sie hören wollte war: "In der Dankbarkeit kann ein Mensch immer Zuflucht finden "

Anfangs konnte ich mit dieser Antwort nicht viel anfangen, ich nahm sie einfach zur Kenntnis. Einige Tage später war ich an einem Fest, aber anstatt mich zu erfreuen war ich auf jemanden richtig wütend. Wut ist eine Emotion die einem keine Freiheit lässt. Ich wollte mich am Fest erfreuen und wollte meine Wut auf die Seite schieben. Das ist mir nicht gelungen, und so erinnerte ich mich an die Möglichkeit, in der Dankbarkeit Zuflucht zu finden. Wut und Dankbarkeit sind aber zwei ganz entgegengesetzte Gefühle. Wie kann ich Dankbarkeit empfinden wenn ich wütend bin ??? In der Emotion habe ich eine sehr begrenzte Freiheit in so einer Situation. In der Auswahl der Worte meiner Gedanken habe ich aber immer volle Freiheit. Und so habe ich angefangen, innerlich zu rezitieren für was ich alles dankbar bin.

Ich bin dankbar dass der Schnee weiss ist,

Ich bin dankbar dass die Bäume grün sind.

Ich bin dankbar dass mein Kissen weich ist.

Am Anfang waren es nur nebensächliche Gedanken, aber mit der Zeit wurde der Inhalt immer reicher.

Ich bin dankbar dass ich etwas lernen kann.

Ich bin dankbar dass es Menschen gibt die ich gerne habe.

Ich bin dankbar dass es Menschen gibt die mich gerne haben.

Ich bin dankbar dass ich hier bin. usw.

Nach einigen Minuten dieser gedanklichen Übung war ich von Glück und Dankbarkeit überschwemmt.

Von der Wut keine Spur mehr.

Erinnere dich an diese Übung.

Gedanken der Dankbarkeit geben dir die Möglichkeit, dich vollkommen umzupolen. Du wirst auch erstaunt sein für wie viele Sachen du dankbar sein kannst.

Versuche es

### **Von Sogyal Rinpoche :**

1.

Ich gehe die Strasse entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich bin verloren ... Ich bin ohne Hoffnung.

Es ist nicht meine Schuld.

Es dauert endlos, wieder herauszukommen .

2.

Ich gehe dieselbe Strasse entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich tue so, als sähe ich es nicht.

Ich falle wieder hinein.

Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.

Aber es ist nicht meine Schuld.

Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

3.

Ich gehe dieselbe Strasse entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich sehe es.

Ich falle immer noch hinein...aus Gewohnheit.

Meine Augen sind offen.

Ich weiss, wo ich bin.

Es ist meine eigene Schuld.

Ich komme sofort heraus.

4.

Ich gehe dieselbe Strasse entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich gehe darum herum.

5.

Ich gehe eine andere Strasse.

### **Identifikation:**

#### **DAS BEISPIEL VOM OZEAN UND DEN WELLEN.**

Unendlich viele Wellen gibt es im Ozean, und alle sagen, flüstern oder schreien : Ich ... Ich ... Ich ...Es gibt mächtige Wellen, grosse und kleine aber auch unscheinbare. Alle Wellen haben ihre Einzigartigkeit. Jede Welle hat ihr Hoch und ihr Tief. Manche Wellen fühlen sich bedroht von anderen Wellen, sie zischen: warum kommst du mir so nahe. Andere wiederum flüstern, „warum bleibst du mir so fern.“ Die Wellen geniessen es, wenn sie sich hoch aufbäumen, wenn sie sich überschlagen und sich im Schaum verlieren; haben aber auch Angst, auf einer Klippe zu zerschellen oder auf einem Strand auszulaufen.

Nur diejenigen Wellen die schon einmal eine Windstille erfahren haben, wissen dann für immer : „Ich manifestiere mich jetzt als Welle, aber meine wahre Natur ist der Ozean, ich bin der Ozean . Ich bin der Ozean in all seiner Grösse und Tiefe.

Diese neue Identität gibt den Wellen eine grosse Freude und eine grosse Sicherheit, sie verlieren die Angst und können so alle Phasen ihres ewig wandelnden Daseins voll erleben. Sie versuchen aus Freude, Liebe, Anteilnahme und Mitgefühl den anderen Wellen mitzuteilen: Du bist nicht nur diese kleine Welle, Du bist der Ozean. Der Ozean ist Deine wahre Grösse. Erfahre Deine wahre Natur in der Windstille, das gibt Dir die Möglichkeit, Deine eigene Grösse und Schönheit zu erkennen .

Habe keine Angst, eine Windstille dauert nur kurze Zeit, mit dem Wind geht Dein Dasein als Welle in all seinen Phasen weiter, aber mit einem neuen Bewusstsein. Doch die meisten Wellen erkennen nicht den Wert der Windstille, sie haben sogar grosse Angst davor, sich zu verlieren.

Meditation ist die Windstille. Lachen und Weinen gehen weiter, aber eine zentrale Erfahrung in Dir bleibt, die Dir nichts und niemand nehmen kann. Liebe, Freude, Anteilnahme, Mitgefühl, Kraft und Friede wachsen innerlich. Du wirst frei.

*Yoga bringt den Geist zur Ruhe.*

*Dann ruht der Sehende in seiner wahren Natur.*

*Sonst identifiziert sich der Sehende mit den veränderlichen Inhalten des Geistes.*

*Patanjali*

## Der Begriff „Ich“

Der Begriff „Ich“ ist ein einfacher Ausdruck bei dem jeder weiss, was man damit meint. Doch wenn man die Sache genauer analysiert, können wir feststellen, dass nicht jeder Mensch die gleiche Art der Ich-Identifikation hat. Wenn man jemand fragt, was er mit „Ich“ meint, so wird er sehr wahrscheinlich verschiedene Sachen aufzählen: Körper, Geschlecht, Name, Schule, Beruf, Besitz, soziale Stellung, Ideologie, Partei, Religion, Rasse, Familie, usw. Wenn wir das genauer betrachten, ist das eine Art der Ich-Identifikation auf der Basis der Erfahrung und des Habens.

Bewusstseinsentwicklung bedeutet, dass die Ebene des Seins, des Bewusstseins, der Liebe oder der innere Raum (verschiedene Arten das gleiche auszudrücken) den Hauptplatz einnehmen in unserer Ich-Identifikation. Wenn wir keine Kenntnis haben von unserem eigenen Sein, haben wir keine Basis, das Leben macht uns Angst, alles ist Kampf, weil unsere Identität ständig in Gefahr ist.

Wir identifizieren uns auf der Basis unserer Erfahrungen.

Wir sind mit der Welt in Verbindung durch unsere Sinneswahrnehmungen, die also ganz entscheidend sind für unseren Identifikationsprozess.

Jede Erfahrung hat 3 Aspekte:

1°	Subjekt	>	2° Wahrnehmungsprozess	>	3° Objekt
1°	Der Sehende	>	2° Das Auge	>	3° Das Objekt der Betrachtung
1°	Das Bewusstsein	>	2° Die Sinne	>	3° Die Welt

Unsere wichtigste Identifikation sollte unser Bewusstsein sein.

Leider entzieht sich das Bewusstsein normalerweise unserer Aufmerksamkeit. Erstens ist es immer stille, zweitens alles, was wir betrachten können gehört zu dem Bereich der Objekte der Betrachtung.

Auch unsere Gedanken entstehen zwar aus unserem Bewusstsein, sie kommen und gehen wieder. Wir aber, unser Bewusstsein, ist der ewige Zeuge. Wir sind nicht nur die Gedanken und Gefühle, sondern wir sind auch der stille Zeuge unserer Gedanken und Gefühle.

Ein Mensch also, der sein eigenes Bewusstsein nicht kennt, hat eine unvollständige Identität. Es fehlt im seine eigene Basis.

Er identifiziert sich nur mit Aeusserlichkeiten.

Meditation und Liebe geben dir die Möglichkeit Dein eigenes Bewusstsein zu erfahren. So wirst du stark.

Sei glücklich, und übe jeden Tag Deinen Geist zu meistern.

Du hast den Power, die Kraft, das Potential, Dein eigener Medizinmann zu werden.

Ob Du Dich als Atheist oder als Christ oder Muslim. . . . definierst macht für mich keinen grossen Unterschied, es sind sowieso nur Konzepte, Bilder, Darstellungen. Mit einer Taschenlampe können wir die Sonne nicht erleuchten, mit unserem Geist können wir Begriffe der Unendlichkeit nicht erfassen. Gedanken wie Raum und Zeit, Leben und Tod können wir nicht fertig denken, sie übersteigen unsere Möglichkeiten. Dein Weltbild ist immer nur eine Darstellung, eine Karte, ein Orientierungsbedürfnis Deines Geistes. Mit Sicherheit sind unsere Konzepte immer begrenzt und darum auch falsch. Wichtiger als Deine Selbstdefinition ist die Erfahrung die Du von Dir selber machst. Du kennst Deinen Geist durch das permanente Zuhören Deines inneren Dialoges, der Worte die sich bilden und denen Du Deine ungeteilte Aufmerksamkeit widmest. Du selber bist aber nicht Deine Gedanken, Konzepte, Meinungen, denen du zuhörst von Morgen bis Abend. Du bist nicht das Gehörte sondern der Hörende. Du bist nicht das Gesehene sondern der Sehende. Du bist nicht die Inhalte Deines Geistes sondern das reine Bewusstsein und wenn Du Deine Augen schließt und in Deine innere Stille tief eindringst dann erlebst Du Dich selber, Deine innere Stille, Dein stilles Bewusstsein als heilig als Göttlich. Und diese Erfahrung ist ganz unabhängig von Deinen Definitionen als Atheist oder als Christ oder Muslim. . . .

### **DAS AQUARIUM MIT DEM GOLDFISCH**

Das Wasser im Aquarium ist nicht ganz sauber, so dass der Fisch sich nicht ganz wohl fühlt. Anstatt den Dreck zu bekämpfen ist es praktischer und einfacher frisches Wasser nachzugliessen. Sauberes reines frisches Wasser wird ins Aquarium gegossen, und das verunreinigte Wasser fliesst ab. Man kann das nicht in einmal machen, da jedes Mal beim Eingliessen Wirbel entsteht, das alten abgelagerten Dreck aufsteigen lässt. Für einen kurzen Moment geht es unserem Goldfisch also noch schlechter. So braucht es Geduld; jeden Morgen und jeden Abend einen kleinen Krug frisches Wasser. Mit der Zeit wird die Lebensqualität unseres Goldfisches immer besser. Der Krug den wir dazu gebrauchen ist Nebensache, er muss nur praktisch und handlich sein. Was wirklich wichtig ist, ist das reine Wasser und das geduldige und systematische Vorgehen. Das reine Wasser ist die Erfahrung Deines eigenen Bewusstseins. Der Krug stellt die kulturelle Form dar, die es Dir möglich macht. Der Wirbel der dadurch entsteht, stellt den unumgänglichen Reinigungsprozess des Systems dar. Diese Stresslösungen können sich auf emotioneller Ebene, auf intellektueller oder körperlicher Ebene abspielen. Dieser Reinigungsprozess ist wünschenswert, leider aber immer unangenehm. Doch frage einen jeden der auf irgend einem Pfad der Selbsterkenntnis an sich gearbeitet hat, er wird Dir sagen :  
habe keine Angst, es lohnt sich tausendmal.

## **Unser Film**

Wir alle haben Meinungen, die wir uns durch unsere Erfahrungen aufgebaut haben. Sie sind uns nützlich, weil sie uns eine Richtlinie geben, doch gleichzeitig sind sie auch unser Gefängnis durch ihre Begrenztheit. Wir haben immer nur unseren Gesichtspunkt, wo es doch logischerweise tausend andere Möglichkeiten der Betrachtung gibt.

Vor einigen Jahren bin ich in eine unangenehme Situation geraten, in der mir meine Meinung zum Hindernis wurde. Es war mir möglich, zu erkennen dass die Emotion in Verbindung mit meinen Meinungen verhinderte, eine umfassendere und vollständigere Betrachtungsweise zu erlangen. Ich konnte aber meine Meinung nicht einfach unter den Tisch wischen. Diese Problematik, die für mich sehr schmerzvoll war, hat ziemlich lange andauert bis mir eines Tages ein erlösender Gedanke kam. „Da mir ja die Meinungen von Herrn Rossi, Herrn Müller und Herrn Bünzli gleichgültig sind, gibt es eigentlich gar keinen Grund, der Meinung von Herrn Altepost mein ganzes Interesse zu widmen“.

Ich konnte meine Meinung behalten, da ich ihr jedoch nicht mehr mein volles Interesse gab, hat sie mich freigelassen. Was ich damit sagen will ist dass es auf der einen Seite wichtig ist, sich eine Meinung zu bilden, gleichzeitig aber nicht alles so todernst zu nehmen.

## **Gedanken**

Unser Gedankensystem ist hauptsächlich akustisch, teilweise auch visuell. Die meisten Leute aber denken akustisch. Gedanken sind aus Worten gebildet, Worte sind aus Buchstaben gebildet und Buchstaben sind Töne. Wir hören also innerlich unseren Gedanken zu. Dies zu bemerken gibt Dir die Möglichkeit, zu erkennen dass Du der Hörende bist und nicht das Gehörte. Diese Unterscheidung dient nur zur Klarstellung unserer Identität, denn natürlich sind Gedanken einfach Dein Bewusstsein in Bewegung. Gebe Deinem stillen reinen Bewusstsein mehr Aufmerksamkeit als Deinen Gedanken.

Ich hoffe dass Du angefangen hast, bewusst Deine Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was für Dich angenehm ist.

Unser Geist nimmt die Form an vom Objekt unserer Aufmerksamkeit. Um das besser zu erklären, mache ich Dir einige einfache Beispiele: Wenn Du einige Stunden Tetris spielst auf dem Nintendo, wirst Du bemerken, wie Dein Geist diese Gedankenform übernommen hat.

Hast Du aufgehört zu spielen, funktioniert Dein Geist weiter auf dieser Ebene. Die gleiche Erfahrung kannst Du machen, wenn Du einige Stunden auf einer Play Station auf dem Video spielst, oder wenn Du ein interessantes Buch liest. Wenn Du Dir einen Porno ansiehst, übernimmst Du eine Gedankenform die, noch weiter funktioniert auch nachdem Du den

TV abgestellt hast. Das, um zu erläutern wie der Geist die Form des Objekts der Betrachtung annimmt. Da jede Gedankenform ihre eigene Energie hat, ist es für uns vorteilhaft, unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was für uns angenehm und gut ist. Das ist eigentlich etwas ganz einfaches, womit jeder Mensch einverstanden sein kann. Komischerweise aber lieben es die Menschen sehr oft, ihre Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was ihnen nicht gefällt, z.B. kritisieren. Darum müssen wir bewusst wählen, auf was wir unsere Aufmerksamkeit richten. Unsere Gedanken, unsere Gefühle und unsere Einstellung können die ganz realen und konkreten Geschehnisse unseres Lebens beeinflussen. Du hast sicher schon gesehen dass wenn man eine gute Stimmung hat, einem die richtigen Sachen im richtigen Moment passieren. Die Natur unterstützt Dich. Stehst Du hingegen irgendwie quer zum Leben mit schlechter Einstellung, dann unterstützt Dich die Natur auch, aber mit einem Ziegel auf dem Kopf. Dieses Beispiel ist natürlich eine grobe Vereinfachung, die unvollständig ist, vieles könnte man darüber sagen, aber im grossen und ganzen zeigt es eine gewisse Gesetzmässigkeit. Nicht umsonst sagt ein Sprichwort: Wie Du in den Wald rufst, schallt es zurück.

### **Die Wichtigkeit unserer Gedanken.**

Ein Erlebnis will ich Dir hier erzählen dass die Wichtigkeit unserer Gedanken gut darstellt. Eines Mittags sass ich im Restaurant eines guten Hotels im Oberwallis. In diesem Hotel hatte ich sämtliche Tischwäsche, Bettwäsche, Badewäsche und Küchenwäsche verkauft. Ich war alleine und wartete auf mein Mittagessen, ich las einen Yoga-Korrespondenzkurs. Da stand geschrieben:

Dein heutiges Leben ist das Resultat deiner vergangenen Gedanken. Willst du deine Zukunft kennen, beobachte ganz einfach die Qualität deiner jetzigen Gedanken. Es nützt dir nichts das zu wissen, du musst es auch anwenden, das muss geübt werden. Mache sofort eine Übung, nehme dir einen angenehmen Gedanken, halte ihn aufrecht für eine gewisse Zeit und dann beobachte was für ein Echo dir die Welt entgegenbringt. Da ich im Restaurant alleine war, und immer noch auf mein Menü warten musste, habe ich mir vorgestellt, dass es angenehm und schön wäre, mit einem schönen Menschen zusammen Mittag zu essen. Ich habe gedanklich den Sitzplatz neben mir meiner Yogalehrerin Gurumayi Chidvilasananda angeboten. So habe ich gedanklich in meiner Vorstellung in guter Gesellschaft gegessen. Nach dem Essen kam die Hoteliere zu mir an den Tisch und wollte noch eine Offerte für Frottewäsche. Ich habe ihr Qualitätsmuster gezeigt, und als ich in meinem Preiskatalog nachschauen wollte, ist mir eine Foto rausgefallen die ich als Buchzeichen brauchte. Es war eine Foto von meiner Yogalehrerin. Die Hoteliere fragte mich: „Warum Herr Altepost haben sie eine Foto von meiner Kundin?“ So hat mir der

„Zufall“ gezeigt, wo meine Yogalehrerin, die normalerweise in Indien oder den USA lebt, ihre Ferien verbringt. Ich hatte so die Möglichkeit einen Blumenstrauss überbringen zu lassen. Dies ist ein klares Beispiel wie unsere Gedanken ein Echo haben. Sei glücklich. Übe jeden Tag Deinen Geist zu meistern. Du hast den Power, die Kraft, das Potential, Dein eigener Mediziner zu werden.

## **Japa**

Ich möchte Dir über eine Übung schreiben die man in der Yogatradition Mantra-Japa nennt. Diese Übung kennt man in allen Kulturen und Traditionen der Menschheit. Eigentlich ist sie nur vergessen gegangen in unserer vom materialistischen Aberglauben dominierten Gesellschaft. Heute findet man die Übung des Japa im Nahen Osten, in Griechenland, im Buddhistischen Asien und in Indien. Mantra-Japa ist die Übung, einen Name Gottes ständig zu wiederholen. Mit „Name Gottes“ wird dabei eines seiner Attribute gemeint. Die Muslim zum Beispiel wiederholen Attribute wie :der Gerechte, der Barmherzige, der Grosse, der Alleinige. Das wichtigste Japa der Muslim ist: „La Illa Illalla Hu“. Das bedeutet „Nichts ist, nur Gott ist. Ich bin nichts, ich bin in Gott“. Die Orthodoxen Christen wiederholen „Oh Herr Jesus Christus erbarme dich meiner“. Die Buddhisten wiederholen „Om Ma-ni Pad-me Hum“, was bedeutet „Ich verneige mich vor dem Herrn, der in der Lotusblüte sitzt.“ In verschiedenen Yogatraditionen wiederholt man „Shri Ram Jay Ram“ was bedeutet „Gegrüsst sei der Herr“ oder „Om Namah Shivaya“. was bedeutet: „ich verneige mich vor dem Bewusstsein“. Ein anderes bekanntes Mantra ist „So-Ham“, was bedeutet : „ich bin Das“ (gemeint ist das Bewusstsein) Hinter diesen Traditionen liegt ein grosses Wissen. Unsere Lebensqualität hat eine direkte Beziehung zu unserer Einstellung, die eine direkte Beziehung hat zu unseren Gefühlen, die eine direkte Beziehung haben mit unseren Gedanken, die eine direkte Beziehung haben mit den Worten, die wir in unseren Gedanken gebrauchen. Die Worte die wir gebrauchen haben einen direkten Einfluss auf unsere Lebensqualität. Hätten wir die Möglichkeit, unsere Gedanken auf Tonband aufzunehmen, vom Aufwachen am Morgen bis zum Abend könnten wir einige Feststellungen machen.: Viele Gedanken sind unvollständig, halbe Sätze und Bilder. Viele Gedanken könnte man besser als Grundgeräusch definieren oder als Abfall unserer geistigen Aktivität. Viele Gedanken sind nutzlose Wiederholungen von gestern. Nutzlose Kritik und Urteile. Innere Bla Bla Dialoge. Müsste man so eine Aufnahme anhören, wäre das meiste total langweilig weil wir in einem ganzen Tag sehr wenige gute und kreativ neue Gedanken haben. So verschleudern wir nutzlos wenn nicht sogar schädlich eine Menge geistiger Energie. Mantra Japa ist eine einfache und praktische Methode, dem Geist Klarheit, Reinheit, Ruhe, Frieden und Schärfe zu geben. Mantra Japa ist eigentlich in sich selber schon ein



vollständiger Übungsweg. Bei jedem Einatmen und Ausatmen wiederholt man den Gedanken : Om Namah Shivaya „ ( oder ein anderes Mantra ) so lange man es fertig bringt, dabei zu bleiben. Während den meisten Arbeiten ist es möglich. Versuche es einmal einige Stunden. Mache es so oft du kannst. Es lohnt sich. Ich habe selber erfahren dass jede Mantrawiederholung eine Dusche der Glückseligkeit werden kann. Meine Tochter Sibilla hat die gewaltige Energie des Mantra erfahren, usw. Dein Leben wird einfacher werden. Du wirst sehr schnell erfahren können wieviel Wohlbefinden Du in dieser Übung erfahren kannst.

## **Gefühle**

Wenn Du negative Energien erlebst wie Aggression, Wut, schlechte Laune usw., hast Du verschiedene Möglichkeiten diese Energien zu Deinen Gunsten umzuwandeln. Eine Emotion, ein Gefühl wird für Dich unangenehm erst von dem Moment an, wo Du Dich dagegen wehrst. Fühlst Du in Dir eine Energie oder Emotion aufsteigen, wie Aggression, Eifersucht, Traurigkeit, usw, so kannst Du diese umwandeln. Erkenne die Energie und bedanke Dich dafür. Bedanke Dich und akzeptiere diese Energie auch wenn sie noch so schlecht anzufühlen ist. Tauche voll in diese Energie ein, aber distanziere Dich, löse Dich ganz von der Ursache die diese Energie hervorgerufen hat. Löse Dich von der „Geschichte“ und tauche voll in das Gefühl. Dieses Akzeptieren der Energie, sich aber lösen von der Ursache musst Du verschiedene Male wiederholen. Du musst das einüben.

Es ist nicht einfach.

Du wirst aber mit Erstaunen erleben können, dass die Energie sich in Freude und Liebe wandelt.

Du kannst es ausprobieren, es ist hilfreich und wirksam.

Du lernst viel über Dich selber.

Du wirst Dein eigener Mediziner werden.

Eine andere Methode mit Negativitäten umzugehen ist, sich zurückzuziehen. Tauche in Deinen inneren Raum ein und Du wirst Dich beruhigen. Du wirst noch eine Zeit lang weiter schimpfen, aber Du kommst zur Ruhe. Die Gedanken werden weiterhin kommen aber Du kannst sie laufen lassen ohne ihnen deine volle Aufmerksamkeit zu geben. Ein wenig wie eine Radiosendung bei der man nicht genau zuhört. Eine gute und ruhige Musik oder ein Gesang kann Dir auch helfen in Deinen inneren Raum zu gelangen. Auch das Wiederholen vom Mantra OM NAMAH SHIVAYA, was bedeutet, ich verneige mich vor dem Bewusstsein, kann Dir dabei hilfreich sein. Das Mantra ist sehr mächtig. Du wirst Dein eigener Mediziner werden.

## **Meditation**

Den Schatz den ich fand, kann nicht mit Worten beschrieben werden.  
Der Geist kann ihn nicht fassen.

Mein Geist fiel wie ein Hagelkorn in die riesige Weite des Bewusstseins.  
Als ich einen Tropfen davon berührte, schmolz ich hinweg und wurde eins  
mit dem Absoluten.

Und selbst nun, da ich zum menschlichen Bewusstsein zurückkehre, sehe  
ich nichts, höre ich nichts, das nicht göttlich ist.

Ich weiss, dass nichts von mir verschieden ist.

*Shankaracharya*

Wenn Du Dich jeden Tag daran erinnerst Deine Aufmerksamkeit auf  
Deinen Inneren Raum, dein reines stilles Bewusstsein zu richten, wird Dein  
Leben eine reiche, volle und gute Erfahrung.

Meditation, was bedeutet das? Meditation ist ein Prinzip. Das Prinzip der  
Innenschau, um von allem worin wir verstrickt sind und Abhängigkeit  
empfinden, frei zu werden. Es ist ein selbsttätiger Vorgang, der am besten  
durch Anleitung eines erfahrenen Lehrers initiiert wird. Es ist ein einfacher,  
müheloser, natürlicher Vorgang, bei dem wir unser Selbst besser erfahren,  
die Natur unseres inneren und innersten Wesens. (Egozentrik ist der eine  
zu nennende Ursachenfaktor für allen Schaden. Das Selbst liegt dem Ego  
zugrunde, seine Erfahrung löst die Enge des Egos auf). Die Psychologie  
gibt uns heutzutage Aufschluss darüber, dass wir nur 5-10% unseres  
geistigen Potentials nutzen. Das übrige Potential können wir erschliessen,  
indem wir unser Bewusstsein dorthin lenken, wo bisher keine Bewusstheit  
existiert, also in unser sogenanntes Unterbewusstsein. Unsere Probleme  
tauchen aus unserem Unterbewusstsein auf, ihre Entstehung ist uns nicht  
bewusst. Die Dinge deren wir uns bewusst sind, sind nie das Problem.  
Deshalb ist es unser Anliegen, bewusster zu werden. Meditation bedeutet  
ganz einfach Licht ins Dunkel zu bringen. Um das Unbewusste ins  
Bewusstsein zu bringen, müssen wir hinein tauchen, nach innen schauen,  
tiefer und tiefer. Dieser Vorgang nennt sich Meditation, zum Kern der  
Sache vorstossen, Grenzen überschreiten. Es ist ein selbsttätiger Vorgang,  
wir gehen mit unserer Aufmerksamkeit nach Innen. Es gibt Methoden, die  
aus alten überlieferten Traditionen stammen, die uns Anleitung sind,  
unsere Tiefen auszuloten. Meditation ist ein sehr praktisches und  
wertvolles Werkzeug, um bewusster und damit selbständiger zu werden.  
Da das Unterbewusstsein einen grossen Teil unseres Seins darstellt und  
zudem seiner Natur nach träge ist, ist es notwendig mit Ausdauer, Geduld  
und Regelmässigkeit "einzutauchen", Licht ins Dunkel zu bringen, und  
allmähliche Fortschritte zu erzielen, da die Integration der Erfahrungen

notwendig ist. Ehrgeiz ist hier nicht angesagt. Dafür eignen sich systematische Methoden die dies bewirken. Werkzeuge sind da um sie zu benutzen, um ein erwünschtes Ergebnis zu erzielen. Meditation ist in diesem Sinne Gold wert. Wir meditieren, um den Geist zu beruhigen, um unser Bewusstsein zu erfahren. Wenn Du nicht meditierst, besteht die Tendenz, dass die Probleme Dich gefangen nehmen, Du kannst Dich darin verlieren. Wenn Du meditierst, hast Du eine grössere Distanz dazu, Du musst Dich nicht mehr mit den Problemen identifizieren. Die Probleme gehören zum Bereich Deiner Erfahrungen und wandeln sich in Aufgaben.

Im Prozess der Bewusstseinsentwicklung, der Meditation, gehen wir verschiedene Reinigungsprozesse durch, die nicht immer angenehm sind. Alte Emotionen können hochsteigen, alte Schmerzen können gegenwärtig werden, Tränen können kommen. Doch das ist die Art, wie wir uns davon trennen. Wir müssen mit uns geduldig sein, und Vertrauen haben. Die Entwicklung führt zu immer grösserer innerer Freiheit, Zufriedenheit und Liebe. Das Leben wird einfacher, Du kannst es besser geniessen.

Dein Bewusstsein ist vollkommen und rein und unberührt von allem. In Deinem Bewusstsein ist , wie bei jedem Menschen, alles vorhanden um die Mängel, die aus Deiner Vergangenheit stammen auszugleichen. Wende Dich an Dein eigenes Bewusstsein um Deine Jugend und Dein Leben in Ordnung zu bringen. Du musst Dein eigener Doktor sein. Versuche so viel wie möglich mit Deinem Bewusstsein in Kontakt zu bleiben. Lasse Dich von ihm führen in Deinem Wachstum zu mehr Freude, Freiheit, Frieden, Glück und Liebe. Nimm dies ernst! Sonst läufst Du Gefahr, dass Du Dich verlierst. Andere Menschen können Dir höchstens helfen, aber der Einzige, der wirklich etwas machen kann, bist Du. Nutze Dein Potential, achte Dein Selbst, ehre Dein Selbst, liebe Dein Selbst und lasse Dich von ihm in Deinen Handlungen leiten. Lerne Mitgefühl und Anteilnahme für Deine Mitmenschen zu empfinden. Behandle Deine Mitmenschen so, wie Du auch gerne behandelt werden möchtest.

*Erlaube deinem Geist, nach innen zu gehen, immer wieder,  
um seine eigene innere Stille zu erfahren.  
Wenn du das tust, leuchtet das göttliche Licht auf,  
das du als das Licht  
deines eigenen Herzens wahrnimmst.  
Gurumayi Chidvilasananda*

## **WARUM MEDITATION IN DER SUCHTHILFE NÜTZLICH IST.**

Die erste Betrachtung ist die Einfachste. Meditation lässt uns ganz natürlich einen Zustand tiefer Ruhe erfahren. Ein Mensch der Probleme hat, hat sicher auch immer einen unruhigen Geist. Die Meditation gibt ihm die natürliche medikamentenfreie Erfahrung tiefer Ruhe. Wenn er morgens und abends meditiert, hat er wenigstens zweimal täglich „Ferien“ von seinem unruhigen Geist. Diese natürliche Ruhe ermöglicht es ihm, Distanz gegenüber seinen Problemen zu gewinnen. Die Probleme wandeln sich in Aufgaben. Mit einem ruhigeren Geist ist man fähiger mit den eigenen Emotionen umzugehen und man wird fähiger, seine Aufgaben in Angriff zu nehmen. Die Qualität der Erfahrung des eigenen Lebens ist ganz stark beeinflusst und abhängig vom jeweiligen Identifikationsmechanismus, den ein Mensch hat. Die Identifikation eines Menschen hängt von seinen Erfahrungen ab. Ein Mensch tendiert, sich nach seinen Erfahrungen zu identifizieren. Jede Erfahrung hat drei Aspekte: Das Bewusstsein (auch Zeuge oder Sein genannt), die Sinneswahrnehmung sowie das Objekt der Wahrnehmung. Der wesentlichste Aspekt eines Menschen ist sein Bewusstsein. Ein Mensch, der Probleme hat verliert sich aber leider in rein äusserlichen Dingen, er verliert sich in der Welt seiner Wahrnehmungen. Identifiziert in Aeusserlichkeiten, verliert er sein Selbstbewusstsein. Er entfremdet sich seiner selbst. Die Welt wird als feindlich empfunden und das Leben wird für den Betroffenen zum Kampf. Die tägliche Meditation ist nicht eine intellektuelle Übung, sondern die Erfahrung der Ruhe und Stille des eigenen reinen Bewusstseins. Der Identifikationsmechanismus normalisiert sich, die Ebene des Bewusstseins kommt wieder in den Vordergrund. Die Meditation fördert auf ganz natürliche Weise eine Entwicklung vom Haben zum Sein. Dies gibt eine ganz neue Erfahrung, sich selber zu erleben, daraus erfolgt eine wachsende Selbstsicherheit. Die eigene Adresse ist gefunden. Man lernt durch Erfahrung, dass Liebe und Glück im eigenen inneren Raum begründet sind. Diese innere Adresse kann einem niemand mehr nehmen. Wann immer wir in Schwierigkeiten geraten, haben wir die Methode, den Ausgangspunkt, unser Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Meditation kann man auch als eine einfache Methode mentaler Hygiene betrachten. Die tägliche Meditation hilft uns über die Jahre unsere tiefverwurzelten Abhängigkeiten aufzulösen. Mit den Jahren können wir feststellen, dass wir auf allen Bereichen unserer Persönlichkeit kleine aber wesentliche Fortschritte machen, die es uns ermöglichen unser Leben mit grösserer Ausgeglichenheit und Freude zu erfahren. Bis heute gehörte die Meditation zu den religiösen Praktiken aller Kulturen. Heute, wo die Menschheit weniger an Religion interessiert ist, sollte man aber erkennen, dass die Praxis der Meditation unabhängig von jeglicher ideologisch - religiöser Richtung eine grosse Nützlichkeit hat für die mentale Hygiene und die eigene Bewusstseinsentwicklung.

## Habits

A bad habit can be quickly changed.

A habit is the result of concentration of the mind.

You have been thinking in a certain way.

To form a new and good habit,  
just concentrate in the opposite direction.

*Paramahansa Yogananda,*

Was kann uns darin unterstützen, den inneren Raum auszuloten und in immer anhaltenderer Beständigkeit zu erfahren? Die Grenzen die unser tägliches Leben mit sich bringt mit der Grenzenlosigkeit unseres Bewusstseins zu durchtränken?

Durch Meditation erfahren wir den Raum der zwischen und hinter jedem unserer Gedanken liegt, dadurch gewinnen wir Abstand zu unseren Erfahrungen, die uns auf die eine oder andere Weise binden. Jeder der diesen Raum zunehmend erfährt, gewinnt an innerer Freiheit, das Ziel unseres Lebens.

## Gesang

Es hat sich bei mir erwiesen, dass ein Tag der mit Singen angefangen hat, viel besser abläuft. Beim Singen kannst Du Deine Emotionen fließen lassen und Dein Geist wird ruhig. Singen ist eine optimale Vorbereitung zur Meditation. Singe jeden Tag und Dein Leben wird besser.

*I stress chanting because it destroys all samskaras [past impressions] and purifies the heart. Chanting is the very life of man; it has the power to fill your heart with divine love.... This love is developed just by chanting the name of the Lord.*

*Swami Muktananda*

## Widmen, offerieren, übergeben.

An einem Wochenendkurs sprach Gurumayi über das selbstlose Handeln. Als erstes Beispiel gab sie die Handlung des selbstlosen Dienen an. Sie riet uns aber auch, alle unsere täglichen Handlungen einem höheren Prinzip zu widmen. Dies ergibt eine grössere Freiheit gegenüber der Handlung, und eine bessere Erfahrung. Ein paar Tage später als ich alleine in meinem Auto durch die Stadt Lugano fuhr überlegte ich mir: Wie kann ich offerieren? Was kann ich offerieren? Kann ich alle Handlungen offerieren? Oder nur einige? Um ganz konkret zu bleiben, fragte ich mich; wenn ich einem Menschen helfe, kann ich ohne Probleme einem höheren Prinzip diese Handlung widmen.

Wie steht es jetzt aber zum Beispiel wenn ich Wut, Gier, Lust, Eifersucht, usw. erlebe, kann ich das auch einem höheren Prinzip offerieren? Die

Antwort auf meine Fragen bekam ich in drei Teilen.: Als ich so grübelte, fuhr ich gerade durch einen kleinen Tunnel, eine Unterführung am Bahnhof Lugano. Als ich aus dem Tunnel kam, sah ich auf der anderen Seite ein grosses Zigarettenplakat mit der Schrift: „Take it easy.“ So hatte ich den ersten Teil meiner Antwort. Ich fuhr weiter und besuchte ein Behindertenheim. Als ich eintrat, wurde ich von einem geistig und körperlich behinderten, blinden jungen Mann begrüsst. Er empfing mich mit grosser Freude und sagte mir: „Ich habe dir sieben Lieder gewidmet.“ Ich bedankte mich und fragte ihn wie er denn das gemacht habe. Er antwortete: „Ganz einfach, ... wenn ich ein schönes Lied hörte, ... habe ich es dir gewidmet.“ So erhielt ich den zweiten Teil der Antwort auf meine Frage von einem Menschen der blind ist, spastisch und auch geistig behindert. Welch geistige Grösse !!!.

Aus dieser Erfahrung können wir sehen, wie die Aussenwelt, wenn wir aufmerksam sind, Spiegel sein kann für unsere Gedanken. Wir können auch erkennen, wie einfach es ist, eine Handlung oder sogar eine Erfahrung zu widmen. Das schwierigste daran ist eigentlich nur, dass man sich daran erinnert, es zu tun.

Ich war in Saas-Fee um einem Hotel Tischtücher zu verkaufen. Ich war kurz vor dem Abschluss des Geschäftes. Da hat mir eine andere Hotelière aus reiner Bosheit das Geschäft kaputt gemacht. Ich gehe jetzt nicht in die Details, aber um es kurz zu machen, wurde ich richtig wütend. So aufgebracht, wie es mir nur alle paar Jahre einmal passiert. Ich ging also danach in diesem Zustand der Wut zu meinem Auto zurück. Ich fand einen Bussezettel auf der Windschutzscheibe. Das hat mich natürlich nicht beruhigt. Ich öffnete die hintere Türe meines Autos, wo ich ein halbes Büro eingerichtet hatte mit Rechnungskopien und Kundenliste. Als ich die Türe aufmachte, gab es plötzlich einen Windstoss, der alle meine Papiere in die Luft fliegen liess. Alles fiel wieder zurück ins Auto ausser einem kleinen Kärtchen, das ich einige Tage zuvor von einem Yoga-Intensiv mitgenommen hatte. Zwei Sachen waren darauf notiert: Das Mantra; Soham, das bedeutet ich bin das Bewusstsein, und ein Satz: Erkenne Gott in deinem Nächsten. Dieses Blatt wurde mir vom Wind weggetragen. (Symbolisch. Der Wind der Wut hat mir die Erkenntnis: Erkenne Gott in deinem Nächsten weggeblasen) Immer noch wütend ging ich auf die Suche nach diesem Blatt Papier.

Es war mir wichtig, da ich die Symbolik der Geschehnisse schon erkannte. Für einige Minuten suchte ich ergebnislos. Immer noch wütend fing ich einen inneren Dialog an mit meiner Yogalehrerin Gurumayi. Ich sagte innerlich: „Ich weiss, hätte ich meine Handlungen einem höheren Prinzip gewidmet, wäre ich nicht so ausgerastet, als alles schief ging. Aber

was kann ich jetzt in dieser Situation offerieren? Ich habe nichts, ich kann nur meine Wut offerieren.“ Eine Sekunde später habe ich mein Blatt wieder gefunden. Aus dieser Erfahrung konnte ich erkennen, dass wir alles offerieren können und wie die Welt Spiegel wird unserer Gedanken und Gefühle. Wir müssen nur aufmerksam sein.

### **Essen und trinken.**

Jeder Gedanke und jedes Wort beeinflusst nicht nur Dich selbst sondern auch Deine Umgebung. Diese Erfahrung haben wir alle schon gemacht. Eine Kirche die benutzt wird hat eine bessere Energie als eine Psychiatrische Anstalt.

Da das Wasser die Information guter Worte übernimmt habe ich mich entschlossen, mein Trinkwasser von einer naheliegenden Quelle zu holen und eine Etikette mit Mantras, heiligen und schönen Worten an den Flaschen anzubringen. Die Quelle hatte 1740 einen eigenen Brunnen der heiligen Lucia gewidmet. Dieses Quellwasser wurde von der Dorfbevölkerung von Sala Capriasca als heilend betrachtet. Man gab es den Kranken und an Ostern ging die Dorfbevölkerung sich die Augen waschen. Den Sterbenden benetzte man die Lippen. Ich holte mir 2 Glasflaschen Wasser, doch etwa 30 Sekunden nachdem ich die erste Etikette angebracht hatte explodierte die Glasflasche. Die Glasflasche ohne Mantra-Etikette explodierte nicht. Ich holte mir zwei neue Glasflaschen und füllte sie mit Wasser, etwa 2 Minuten nachdem ich die Mantra-Etikette an eine der Glasflaschen angebracht hatte explodierte auch diese Flasche. Die Glasflasche ohne Mantra-Etikette explodierte nicht. Ich habe angefangen zu überlegen. Es besteht eine Wasserexpansion durch Wärme, in meinem Haus ist es wärmer als das frische Quellwasser ist. Aber warum explodierten die Wasserflaschen mit Etikette ? Ich erinnerte mich an das Quarzmolekül dass bei einer Temperatur von 537 Grad Celsius seine Form wechselt und einen 2% Volumenzuwachs erfährt. Mir stellte sich die Frage: nimmt auch das Wasser neue Form an und ein grösseres Volumen ? Um die Wasserexpansion zu messen und um zu erkennen ob es einen Unterschied ergibt zwischen der Expansion durch Wärme und einer eventuellen grösseren Expansion durch die Mantras habe ich die Flasche mit einem Röhrchen verlängert. Den Zapfen hatte ich aus Ton gemacht. Die Glasflasche mit Mantra-Etikette hatte danach eine grössere Expansion. Die Zapfen schienen mir aber nicht sicher da Ton auch Wasser aufsaugt. Ich habe das Experiment wiederholt aber diesmal mit Zapfen aus Silikon. Die Glasflasche mit Mantra-Etikette hatte danach eine grössere Expansion. Die Zapfen schienen mir aber nicht sicher da Silikon sich noch bewegen kann. Ich habe das Experiment wiederholt aber diesmal mit Zapfen aus Hartgummi die mir das Kantonale Laboratorium gegeben hat. Die Glasflaschen mit Mantra-Etikette und ohne Mantra-Etikette blieben sich in

der Expansion gleich. Es ergab keinen Unterschied. Der Zufall hat mir wiederholt gezeigt wie das Mantrawasser stark ist. Von der Expansion her gibt es aber physikalisch gesehen keinen Unterschied. Heute trinke ich jeden Tag von dem Mantrawasser. Die klare Wirkung für mich ist eine grössere geistige Klarheit und grössere emotionale Stabilität. Ein Junge sagt mir er studiere besser. Der Geschmack des Wassers wird feiner, weicher. Ein Kind hat mir gesagt süsser. Jemand der von meinem Wasser nichts wusste hat ausgerufen: Waauw, was hast du für Wasser ? Das ist ja lebendig !

### **Gesellschaft**

*Gegenüber den Unglücklichen sollten wir Mitgefühl zeigen.*

*Gegenüber den Glücklichen sollten wir Freundlichkeit pflegen.*

*Den Bösen gegenüber sollten wir gleichgültig sein.*

*An der Tugend sollten wir uns erfreuen.*

*Patanjali*

Aus der Fülle geben

In Fülle nehmen.

In Fülle sich erfreuen.

Der Fülle der äusseren Welt sich erfreuen.

Der Fülle der inneren Welt sich erfreuen.

### **Handlungen**

In der Yogaterminologie finden wir den Begriff der drei Gunas. Tamas-Rajas-Sattwa. Tamas ist ein Begriff der Dumpfheit, Trägheit, Ungeformtheit und Negativität. Rajas ist ein Begriff der Energie und Dynamik. Es ist Wille, Kraft und Bewegung. Sattwa ist ein Begriff der Reinheit, des Lichtes, des Geistigen und Positiven. Damit es uns gut geht, brauchen wir ein Gleichgewicht der drei Gunas. Ich mache Dir ein Beispiel: Ein Töpfer braucht Ton; schwere, ungeformte, massige Erde. (Tamas) Drehscheibe; Kraft und Wille. Die Dynamik der Arbeit. (Rajas) Eine künstlerische Idee der Form die entstehen muss. (Sattwa) Ein Töpfer braucht alle drei Elemente, sonst kann nichts entstehen.

In unserem Leben ist es das gleiche. Wir finden ständig diesen Wandlungsprozess von Tamas zu Sattwa. Die meisten Menschen haben ein Ungleichgewicht, zuviel Tamas oder Rajas. Gesang, Meditation, eine gute Lektüre, gute Gesellschaft und die Natur fördern Sattwa.



## Jetzt

Meine Schwester wohnt in Philadelphia in den USA. Letztthin hat sie mir telefoniert und im Gespräch sind wir auf das Thema gekommen über die Notwendigkeit im Jetzt und Heute zu leben. Wir wissen ja alle, dass wir weniger an Vergangenheit und Zukunft denken müssen, dahingegen viel mehr in der Gegenwart bleiben sollten. Meine Schwester hat mir dabei ein sehr schönes Beispiel gegeben: "Wenn du singst, dann tust du es ja nicht, um fertigzusingen, sondern du genießt den Augenblick des Singens." Sie sagte: "Mit der gleichen Einstellung wie wir singen, sollten wir alle Handlungen vollführen, ganz in der Gegenwart."

Ram sagt:

"Viele von uns sorgen sich um die Zukunft und sind so sehr mit morgen und dem nächsten Jahr beschäftigt, dass sie jeglichen Sinn für die derzeitige Realität verlieren. In unserem Geist drehen sich all die Spinnräder von Gedanken, und während dieses Garn gesponnen wird, bleibt so vieles unbeachtet. In jedem Augenblick können wir einander so viel Liebe geben. Wenn wir mit einem anderen im selben Zimmer sind, können wir diese Liebe, diese Freude, dieses Einssein miteinander teilen. Aber die meisten von uns machen sich zu viele Sorgen um die Zukunft und können sich daher nicht um die Liebe kümmern und den anderen Menschen nicht wirklich wahrnehmen. Wir vergeuden den Grossteil unseres Lebens. Wir übersehen so vieles, was für uns kostbar sein könnte. Wir sind für so vieles, das uns glücklich machen würde, vollkommen blind. Verstrickt in unsere kleinen belanglosen Sorgen können wir nicht einmal die sich direkt vor uns anbietende Schönheit erkennen. Warum sollten wir so leben und es später bedauern, nur weil wir nie bemerkten oder zu schätzen wussten, dass wir tatsächlich ein Leben hatten? Oft erkennen wir erst, wenn es zu spät ist, dass wir jemanden ignoriert haben, mit dem wir die Gelegenheit gehabt hätten, Liebe zu teilen. Es ist beispielsweise ein verbreitetes Klagelied von Eltern, die für eine gewisse Zeit von ihren Kindern getrennt sind, dass sie sich plötzlich all der Zeit bewusst werden, die sie mit ihren Kindern hätten verbringen können, es aber nicht getan haben. Diese Erkenntnis kann sehr schmerzhaft sein. Oder es kann sein, dass wir jemanden verlieren, den wir geliebt haben. In der Zeit, die wir miteinander hatten, haben wir vielleicht etwas völlig Belangloses getan, wir kämpften und stritten, wir betonten die Mängel und Fehler des anderen, und nun ist er gestorben. Und auch dies kann sehr schmerzhaft sein. Wir versäumen so viel, unser Leben fliegt davon, und wir bemerken erst, dass es da ist, wenn es beinahe vorüber ist. Können wir nicht so leben, als wäre jeder Augenblick unser letzter? Was würden wir tun, wenn wir wüssten, dass heute unser letzter Tag ist? Würden wir ihn genauso lustlos hinter uns bringen und jene, mit denen wir unser Schicksal teilen, nicht beachten? Wenn wir ganz sicher wüssten, dass es keine Zukunft mehr gibt, über die

wir uns Sorgen machen müssten, und dass die alleinige Wirklichkeit nur noch hier und jetzt existiert, würden wir unsere Lebensweise nicht ändern? Hätte nicht jeder Augenblick seine eigene Bedeutung? Wenn uns nur noch eine bestimmte Zeit zum Denken und Fühlen bliebe, würden wir dann nicht nur wunderbare Gedanken denken und grossartige Gefühle empfinden? Würden wir sie nicht zu würdigen wissen? Wir haben in unserem Leben so viel erhalten, das wir nie bemerkt, geschweige denn geachtet haben. Wenn wir nach diesem Leben unser Leben anschauen, das auf dem 'kosmischen Videoband' wie eine Momentaufnahme festgehalten ist, werden wir sehen, dass wir oft nicht bemerkt haben, was in all dem Geschehen wirklich wichtig war. Zurückblickend können wir oft nur noch sehr bedauern, wie wir unsere Prioritäten gesetzt haben. Wir werden sehen, dass unser Beitrag an diese Welt nicht in unseren Leistungen bestand, die uns damals so wichtig erschienen. Unsere harte Arbeit, über die wir uns so viele Sorgen gemacht haben und die zu dem Magengeschwür oder zu dem Herzinfarkt geführt hat, war es auf lange Sicht kaum wert. Wir haben einen wirklichen Beitrag geleistet, als wir zu den anderen freundlich waren, als wir anderen behilflich waren, als wir Liebe miteinander teilten. Es gab Zeiten, in denen wir etwas machten oder sagten, um jemanden aufzumuntern, um jemanden zu helfen, damit er sich besser fühlte, oder leichter durchs Leben kam - und das sind die Dinge, um die es sich im Leben wirklich dreht. Unser wirklicher Beitrag ist die Liebe, die wir dieser Welt entgegenbringen. Alles andere entsteht und vergeht. Unser Ruhm oder Glück - oder das Fehlen von Ruhm oder Glück - werden sich als kurzlebig erweisen. Liebe miteinander zu teilen ist wirklich das Höchste, das wir zusammen tun können. Und doch gibt es da nicht wirklich etwas zu tun. Die innere Liebe zu teilen ist unsere natürlichste Beziehung. Sie geschieht spontan zwischen denen, die sich erlauben, einfach zu leben und sie selbst zu sein."

## **Nützliche Gedankenstützen**



Lege dir eine kleine aber wertvolle Sammlung von Büchern an, die ausschliesslich aufbauend und wahrheitsgetreu in ihrem Inhalt sind (Die Aufzeichnungen verschiedener spiritueller Traditionen stimmen in ihrem Wahrheitsgehalt, auch wenn die Wege unterschiedliche Ausgangspositionen einnehmen mögen, in ihrem Inhalt überein. Die Wahrheit ist immer und überall dieselbe). Wenn du darin liest, erinnerst du dich sofort wieder an das Wesentliche.



Meide schlechte Gesellschaft. Suche Menschen die dich unterstützen und konzentriere dich auf dein inneres gefestigt werden.



Hege Mitgefühl und Anteilnahme für Menschen denen es schlecht geht, verurteile sie nicht aufgrund ihres Unvermögens. Unsere Aufgabe ist es zu geben, nicht zu richten.



Sei so viel es dir möglich ist in der Natur, lade dich mit ihrer Harmonie, Stille und ihrem simplen So-Sein auf. In der Natur findet man sich leicht wieder.



Beurteile deine Fortschritte nicht in kurzen Zeitabständen. Das Leben verläuft immer zyklisch, in ständigen Wechseln von Hoch und Niedrig. Akzeptiere das. Betrachte deine Entwicklung über längere Zeitabstände und erkenne was sich verändert hat (wo du stärker, freier, liebevoller, gelassener, klarer etc. geworden bist), und von bleibendem Wert ist, in den weiterhin stattfindenden Auf und Ab des Daseins.



Achte und liebe Dein eigenes Wesen und lasse diese Liebe zu anderen fließen. Meditiere über Dein eigenes Selbst, erkenne Dein eigenes Selbst und alle Erkenntnis wird Dein.  
Muktananda



In meinem Herzen sind Aussen und Innen, alles Er.  
In meinem Leib sind Seele, Adern und Blut, alles Er.  
Wie sollen an diesem Ort Glaube und Unglaube Platz finden ?  
Ohne Wie ist meine Existenz, denn alles ist Er.  
Jallaluddin Rumi

**Gedanken und Gedichte verschiedener Meister und Dichter.  
In zufälliger Anordnung.**

Vieni, vieni, chiunque tu sia; vagabondo, adoratore, fuggiasco.

Non ha importanza.

La nostra non è una carovana di disperazione.

La nostra è una carovana di gioia infinita !

Vieni, anche se hai rotto il tuo voto migliaia di volte.

Vieni, vieni di nuovo. Vieni !

*Jallaluddin Rumi*

There is no way to happiness -

Happiness is the way.

*The Buddha*

Allow your mind to turn within

again and again

to experience its own inner silence.

When you do, divine light blazes forth,

which you perceive as the light

of your own heart.

*Gurumayi Chidvilasananda*

Darkness cannot drive out darkness;  
only light can do that.

Hate cannot drive out hate;

only love can do that.

Hate multiplies hate,

violence multiplies violence,

and toughness multiplies toughness

in a descending spiral of destruction...

The chain reaction of evil --

hate begetting hate,

wars producing more wars --

must be broken, or we shall be plunged  
into the darkness of annihilation.

*Dr. Martin Luther King, Jr.*

"We can never obtain peace in the world if we neglect the inner world and don't make peace with ourselves.

World peace must develop out of inner peace. "

*His Holiness the XIVth Dalai Lama*

Wer anderen hilft, der hilft sich selbst, weiterzukommen und rein zu werden. Auch uns wird es helfen, die Last der Bindung nach und nach zu verringern und so unseren inneren Frieden zu vermehren.

*Mata Amritanandamayi*

Take Responsibility for your Thoughts, Words and Actions.

Watch your own thoughts....Only you hold the key to your thoughts...and your thoughts mold your life. Your happiness and your unhappiness, your good fortune and your misfortune, your patience and your impatience, all this depends on your own thoughts and feelings. You are in charge. You have the authority to keep your thoughts in check or let them run wild....You are in charge.

*Gurumayi Chidvilasananda*

The spectator derives more joy than the actor.

So be a witness of your thoughts.

You will enjoy more lasting happiness.

*Sri Swami Sivananda*

Do not look for results.

Do what is right in the given moment and leave it behind you.

*Bhagavan Ramana Maharshi*

Take Responsibility for your Thoughts, Words and Actions.

There is free choice, and it is by means of free choice that you can decide to do good deeds. It is your free choice at present which is making your future destiny, and it was your previous choice which created your present destiny. Therefore, man is supremely free to exercise discrimination and choose any course of action he wants. You are free to think whatever you want; you are free to have positive and constructive thoughts and wishes.

*Swami Muktananda*

Take Responsibility for your Thoughts, Words and Actions.  
Everything we think, we say, and do in our lives has a ripple effect on the planet.

We never know what is coming,  
but we do know our actions yield consequences....

Make a vow  
to respect and love one another with kindness.

As we turn another corner in time  
let us support one another in our best efforts.

Let us pray to serve the highest in everyone.

*Gurumayi Chidvilasananda*

If you judge people, you have no time to love them.

*Mother Theresa*

Questioner:

How can I help another with his or her problems or troubles?

Bhagavan Ramana Maharshi :

You will help him better by realizing the oneness of everything than any outward activity.

See Blessedness in Every Event.

Make a beautiful resolution to recover the awareness of the splendor of God. If you do, you will begin to see all the blessings that are continually unfolding in your life.

*Gurumayi Chidvilasananda*

Holding firmly at heart to the truth of your Being, play like a hero your part on the world stage, inwardly calm and detached, but assuming zeal and joy, stirrings and aversions, initiative and effort and performing outward actions, appropriate to your role in various situations.

*Bhagavan Ramana Maharshi*

True change arises from the heart.

Develop this awareness: every day is special in its own fashion. You must be vigilant, poised for the divine moment on the threshold of change. ...In this divine moment you are free. This is the eternal present, the threshold of renewal and promise....This is the moment that is divine with possibility.

*Gurumayi Chidvilasananda*

Look within,  
There is no difference  
between yourself, Self and Guru.  
You are always Free.  
There is no teacher,  
there is no student,  
there is no teaching.  
You are the unchangeable Awareness in which all activity takes place.  
Always rest in peace. You are eternal Being, unbounded and undivided.  
Just keep Quiet. All is well. Keep Quiet Here and Now. You are Happiness,  
you are Peace, you are Freedom. Do not entertain any notions that you are  
in trouble. Be kind to yourself.  
Open to your Heart and simply Be.  
Self is what you are.  
You are That Fathomlessness  
in which experience and concepts appear.  
Self is the Moment that has no coming or going.  
It is the Heart, Atman, Emptiness.  
It shines to Itself, by Itself, in Itself.  
Self is what gives breath to Life.  
You need not search for It, It is Here.  
You are That through which you would search.  
You are what you are looking for!  
And That is All it is.  
Only Self is.

*Sri H.W.L. Poonja*

Each time you find it difficult to interact with someone, think of what Baba Muktananda said about the highest principle: it is light, it is love, and it is peace. At such moments, allow your own pure wisdom to shine forth. Instead of waiting for the other person to shower you with light, you step forward and be the light. Instead of waiting for the other person to reveal love to you, you step forward and be the embodiment of love....Allow your auspiciousness to permeate your world.

*Gurumayi Chidvilasananda*

Praise be to Thee, Most Supreme God,  
Omnipotent, Omnipresent, All-pervading,  
the Only Being.

Take us in Thy Parental Arms, raise us from the denseness of the earth.

Thy Beauty do we worship,  
to Thee do we give willing surrender.

Most Merciful and Compassionate God,  
the Idealized Lord of the whole humanity.

Thee only do we worship, and towards Thee alone do we aspire.

Open our hearts towards Thy Beauty,  
illuminate our souls with Divine Light,

O Thou, who art the Perfection of Love, Harmony and Beauty,  
All powerful Creator, Sustainer, Judge and forgiver of our shortcomings,

Lord God of the East and of the West,  
of the Worlds above and below,

and of the seen and unseen beings:

Pour upon us Thy Love and Thy Light,

give sustenance to our bodies, hearts and souls,

use us for the purpose that Thy Wisdom chooseth, and guide us on the  
path of Thine Own Goodness.

Draw us closer to Thee every moment of our lives

Until in us be reflected Thy Grace, Thy Glory, Thy Wisdom, Thy Joy and  
Thy Peace.

Amen.

Most Gracious Lord, Master, Messiah, and Saviour of humanity,  
We greet Thee in all humility.

Thou art the First Cause and the Last Effect,

The Divine Light and the Spirit of Guidance, Alpha and Omega.

Thy Light is in all forms, Thy Love in all beings:

In a loving mother, in a kind father, in an innocent child, in a helpful friend,  
and in an inspiring teacher.

Allow us to recognize Thee in all Thy holy names and forms,

as Rama, as Krishna, as Shiva, as Buddha,

Let us know Thee as Abraham, as Solomon,

as Zarathustra, as Moses, as Jesus, as Mohammed, and in many other  
names and forms, known and unknown to the World.

We adore Thy past,

Thy Presence deeply enlightens our being,

and we look for Thy blessing in the future.

O Messenger, Christ, Nabi, the Rasul of God!

Thou whose heart constantly reacheth upwards, Thou comest on earth with



a message as a dove from above when Dharma decayeth,  
and speakest the Word which is put into Thy mouth as the light filleth the  
crescent moon.

Let the star of the Divine Light, shining in Thy heart be reflected in the  
hearts of Thy devotees.

May the Message of God reach far and wide, illuminating and making the  
whole humanity as one single brotherhood in the Fatherhood of God.  
Amen.

O Thou, Who art the Perfection of Love, Harmony and Beauty,  
The Lord of Heaven and earth.

Open our hearts that we may hear Thy voice which constantly cometh from  
within.

Disclose to us Thy Divine Light, which is hidden in our souls, that we may  
know and understand life better.

Most Merciful and Compassionate God,

Give us Thy great Goodness;

Teach us Thy loving Forgiveness;

Raise us above the distinctions and differences which divide men.

Send us the Peace of Thy Divine Spirit, and unite us all in Thy Perfect  
Being.

Amen.

*Pir-o-Murshid Inayat Khan*

Om. That is perfect.

This is perfect.

From the perfect springs the perfect.

If the perfect is taken from the perfect,  
the perfect remains.

Why did I not recognize Thee when first I opened my eyes on the earth?  
Why did I not respond to Thee when I heard Thy enchanting voice? Why  
did I not feel Thy gentle hand when Thou didst caress my face? Why did I  
not cling to Thee, Beloved, when Thou lovingly didst kiss my lips? When I  
began to look for Thee, in the twinkling of an eye Thou didst disappear.  
When I started in Thy pursuit, Thou didst move away from me still farther.  
When I called Thee aloud in my distress, Thou didst not hear my soul's  
bitter cry. Cross-legged I sat in silence; then alone I heard Thy call."

*Pir-o-Murshid Inayat Khan*

I have come to light the lamp of love in your hearts, to see that it shines day by day with added luster. I have come to tell you of this universal, unitary faith, this spiritual principle, this path of love, this duty of love, this obligation to love. Every religion teaches man to fill his being with the glory of God and to evict the pettiness of conceit. It trains him in the methods of unattachment and discernment, so that he may aim high and attain spiritual liberation. Believe that all hearts are motivated by the one and only God; that all faiths glorify the one and only God; that all names in all languages and all forms man can conceive denote the one and only God. His adoration is best done by means of love. Cultivate that attitude of oneness between men of all creeds and all countries. That is the message of love I bring. That is the message I wish you to take to heart.

Let the different faiths exist, let them flourish, and let the glory of God be sung in all the languages and a variety of tunes. That should be the ideal. Respect the differences between the faiths and recognize them as valid as long as they do not extinguish the flame of unity.

*Shri Sathya Sai Baba*

As long as space endures,  
And as long as sentence beings exist,  
May I, too, remain,  
To dispel the misery, of the world.

*SHANTIDEVA*

Aussi longtemps qu'existera l'espace,  
Aussi longtemps qu'il y aura des êtres,  
Puissé-je moi aussi demeurer  
Pour dissiper la douleur du monde

*SHANTIDEVA*

So lange der Raum besteht,  
so lange es lebende Wesen gibt,  
Möge auch ich hier verbleiben  
das Leiden der Welt zu lindern

*SHANTIDEVA*

There is a great secret that beings throughout time have announced, the secret of an extraordinary treasure, the treasure of the nectar of eternal life. It is the nectar of pure beingness, recognizing itself as consciousness and overflowing in the love of that recognition.

*Gangaji*

Honor your Self,  
Worship your Self,  
Meditate on your Self,  
God dwells within you as you.

*Swami Muktananda*

Samadhi

Des Lichtes und der Schatten Schleier sind entwichen,  
Der Sorgen dunkle Wolken aufgeheilt.  
Der flüchtigen Freude Morgenrot vergangen,  
Der Sinne Täuschung ausgelöscht.  
Gesundheit, Krankheit, Liebe, Hass,  
Tod, Leben - trügerische Schatten,  
Der Gegensätze Schauplatz füllen sie nicht mehr.  
Des Lachens Wogen, des Gespöttes traurig schwerste Flut  
Im Meer der Seligkeit verschwanden sie.  
Der Maya Stürme schweigen,  
Berührt vom Zauberstab der Innenschau.  
Das Weltall, längst vergessener Traum, im Unterbewussten lauert,  
Bereit, mein neuerwachtes göttliches Erinnern zu erfüllen.  
Des Kosmos Schatten treffen mich nicht mehr.  
Doch ohne mich versinkt ihr Sein  
Das Meer bedarf der Wogen nicht,  
Sie aber immerdar des Meeres.  
Traum, Wachen, tiefer Schlaf des Turiya,  
Vergangenes, Zukunft, Gegenwart sind wesenlos für mich.  
Doch ich bin gegenwärtig, alldurchdringend, überall.  
Planeten, Sternenwelten, Erde,  
Des jüngsten Tags vulkanisches Erleben,  
Der Schöpfung schmelzendes Erglühen,  
Der Röntgenstrahlen kühle Stille, Elektronen Feuer,  
Der Menschen Denken einst und immer,  
Ein jedes Gras, die Menschheit, ich,  
Der kleinste Teil des Weltenstaubs,  
Begierde, Ärger, Gutes, Böses, Heil und Lust,  
Sie alle hab' ich eingezogen und verwandelt  
Im weiten Meer des eigenen Bluts und Seins.

Der Freude Gluten, neu entfacht im innersten Betracht,  
Die tränenreichen Augen blendend,  
Aufbrechen sie in Flammen der Glückseligkeit.  
Und meine Tränen, meine Haltung,  
Mein ganzes Sein ist aufgelöst.  
Du bist nun Ich, und Ich bin Du,  
Eins ist der Wissende, das Wissen, das Gewusste.  
Geheimes Schauern, Friede ohne Ende,  
Unsterblichkeit - Samadhi, Seligkeit,  
Nie zu erhoffendes Entzücken.  
Kein unbewusster Zustand, kein Betäuben, noch Erlöschen.  
Es weiten des Bewusstseins Grenzen sich  
Weit über Irdisches hinaus,  
Hinein in die Ewigkeit,  
in der mein Selbst, des Kosmos Meer  
Den Kreis des kleinen Ichs in mir betrachtet.  
Nicht Sperling oder Grashalm mir entfallen.  
Auf der Gedanken Wellen schwimmt der Raum, dem Eisberg gleich,  
Ich fasse in mir alles, was geschaffen;  
Versenkung, durch des Guru Gnade,  
Die immer tiefer, länger, sehnsuchtsvoller,  
Erschloss ein himmlisches Samadhi mir.  
Ich hör' bewegtes Murmeln der Atome;  
Die dunkle Erde, Berge, Täler werden Flüssigkeit.  
Das grosse Meer wird Nebeldunst.  
Und über Nebeln schwebt der Hauch des AUM, der sie zerreisst,  
Das Meer erscheint im Glanz der Elektronen,  
Bis plötzlich tief der Weltall Trommel klingt,  
Und alles grobe Licht zum Strahl der Ewigkeit sich wandelt,  
Zur allumfassenden Glückseligkeit.  
Aus Freude stamm ich, leb' zur Freude und versinke in Entzücken.  
Meer des Bewusstseins, trinke ich der Schöpfung Wogen,  
Was fest, was flüssig, Äther, Licht,  
Vier Schleier heben sich.  
Ich selbst, in allem Ich,  
Geh ein im Grossen Selbst.  
Lebt wohl ihr Schatten menschlichen Erinnerns,  
Ihr launisch flatterhaften.  
Der Himmel meines Geistes ist nun unbefleckt.  
Ob unter, vor, ob über mir.  
Ein Strahl bin ich, vereint der Ewigkeit;  
- Ein leichtes Flöckchen Lächeln, Ich -  
Zum Meer der Seligkeit bin ich geworden.

*Yogananda*

Meditation bestows a spiritual poise.  
It helps the aspirant to face life with strength, joy and liveliness.  
*Sri Swami Sivananda*

Vieni, vieni, chiunque tu sia; vagabondo, adoratore, fuggiasco.  
Non ha importanza.  
La nostra non è una carovana di disperazione.  
La nostra è una carovana di gioia infinita !  
Vieni, anche se hai rotto il tuo voto migliaia di volte.  
Vieni, vieni di nuovo. Vieni !  
*Jallaluddin Rumi*

Dwell in the Divine.  
Live and move in it.  
Get absorbed in the Divine Flame.  
The more intensely you desire for reacging the Goal,  
the more rapidly you advance towards it.  
*Sri Swami Sivananda*

Ta musique incite mon âme à danser;  
j'entends Ta flûte dans le murmure du vent;  
les vagues de la mer conservent le rythme de Tes pas dansants.  
A travers toute la nature, j'entends jouer Ta musique mon Bien-Aimé;  
tout en dansant, mon âme chante sa joie.  
*Pir-o-Murshid Inayat Khan*

Deine Musik regt mich zum Tanzen an;  
im Säuseln des Windes vernehme ich Dein Flötenspiel;  
die Wogen des Meeres bewahren den Rhythmus Deiner tanzenden  
Schritte.  
In der ganzen Natur vernehm'ich Deine Musik, mein Geliebter;  
im Tanze verkündet meine Seele in Liedern ihre Freude.  
*Pir-o-Murshid Inayat Khan*

Der Mensch ist eine Flamme der Liebe. Der ganze Kosmos und all seine Geschöpfe sind der Glückseligkeit Gottes, seinem eigenen kosmischen Sein entsprungen. In diese höchste Glückseligkeit einzugehen, ist das wahre Ziel des menschlichen Lebens. Meditiere daher über dein Selbst. Verehere dein Selbst, weil Gott in dir wohnt. Lerne, dich an deinem Inneren zu berauschen. Du bist der, den du suchst. Du bist der, den du finden willst.

*Gurumayi Chidvilasananda*

If there is righteousness in the heart, there will be beauty in the character.  
If there is beauty in the character, there will be harmony in the home.  
If there is harmony in the home, there will be order in the nation.  
When there is order in the nation, there will be peace in the world.

*Sathya Sai Baba*

Erlaube deinem Geist, nach innen zu gehen, immer wieder,  
um seine eigene innere Stille zu erfahren.  
Wenn du das tust, leuchtet das göttliche Licht auf,  
das du als das Licht  
deines eigenen Herzens wahrnimmst.

*Gurumayi Chidvilasananda*

You can have what you want to have, do what you want to do, or be what you want to be in this lifetime-including Self-Realization. You only need to tap into the Infinite Power within you, which is pure Consciousness, and from That Awareness assume the feeling that would be yours if you were already who and what you desire to be.

*Bhagavan Ramana Maharshi*

Wenn du fällst, geh den Weg trotzdem mit Enthusiasmus weiter in der Vorstellung, dass dein Versagen dazu gedacht war, dich wachsamer zu machen.

*Mata Amritanandamayi*

Reine Liebe ist nichts anderes, als den Geist von allen Ängsten zu entleeren und alle Masken herunterzureissen.  
Sie enthüllt das Selbst, wie es ist.

*Mata Amritanandamayi*

Weltliche Beziehungen gleichen Begegnungen an einer Bushaltestelle. Jeder steigt an irgendeiner Haltestelle aus. Du allein wirst zurückbleiben. Suche nach der Wahrheit, ohne dich in Träumen zu verlieren.

*Mata Amritanandamayi*

Wir können die Gegebenheiten des Lebens nicht ändern, aber unsere Einstellung ihnen gegenüber.

*Mata Amritanandamayi*

Unser Egoismus ist das Haupthindernis für unsere Annäherung an Gott. Egoismus verschwindet automatisch, wenn wir Mitgefühl für andere hegen.

*Mata Amritanandamayi*

The moment you decide to open your heart to grace you will be filled.

*Swami Muktananda*

Whether one believes in a religion or not, and whether one believes in rebirth or not, there isn't anyone who doesn't appreciate kindness and compassion"

*His Holiness the XIV Dalai Lama*

You can make the Self manifest before you. It exists within for your sake, right in the heart. You cannot see It through the eyes, nor can you attain It through speech. The tongue can speak about It, but the true nature of the Self is silence.

*Swami Muktananda*

When you observe the mountains, when you watch the moon rise or the sun set, you experience a sweet and wondrous silence. You want to savor it again and again. Is there a way to recreate this silence without going to the mountains, without watching the moon rise, without being anywhere special? Just by being where you are? Yes there is. Every time you have satsang, every time you gather in the company of the Truth, of divine knowledge, you are able to create the same sweet and wondrous silence. In this silence you grow spiritually....It is the power of good company, the power of meditation, the power of the mantra, the power of chanting that create this sweet and most extraordinary silence.

*Gurumayi Chidvilasananda*

Once you experience the inner silence you never feel empty, because in the inner silence you can hear the stars speak, you can hear the voice of the water, you can hear the voice of the great Self. You hear and you understand.

*Gurumayi Chidvilasananda*

Love your own Self. Love is within you. Regard everyone with respect because the rays of God are within everybody. Respect yourself, do not put yourself down, do not make yourself weak with bad thoughts. Perform your actions with justice.... Live in that way. Stay away from injustice. Stay very close to God.

*Swami Muktananda*

When you become aware of silence, you are surrendering your small will to God's will, the great Will. Your heart becomes full of humility, patience, and steadfastness.

*Gurumayi Chidvilasananda*

When we have prayed and aspired and hungered for the truth for a long time, for many, many lives, and when our karma has become sufficiently purified, a kind of miracle takes place. And this miracle, if we can understand and use it, can lead to the ending of ignorance forever: The inner teacher, who has been with us always, manifests in the form of the "outer teacher," who, almost as if by magic, we actually encounter. This is the most important encounter of any lifetime.

*Sogyal Rinpoche*

Sometimes people think that when they meditate there should be no thoughts and emotions at all; and when thoughts and emotions do arise, they become annoyed and exasperated with themselves and think they have failed. Nothing could be further from the truth. There is a Tibetan saying: "It's a tall order to ask for meat without bones, and tea without leaves." As long as you have a mind, you will have thoughts and emotions.

*Sogyal Rinpoche*

Awareness of silence is...a great state, a state in which you experience inner miracles, inner treasures.

*Gurumayi Chidvilasananda*



Whatever our lives are like, our buddha nature is always there. And it is always perfect. We say that not even the buddhas can improve it in their infinite wisdom, nor can sentient beings spoil it in their seemingly infinite confusion.

Our true nature could be compared to the sky, and the confusion of the ordinary mind to clouds. Some days the sky is completely obscured by clouds. When we are down on the ground, looking up, it is very difficult to believe that there is anything else there but clouds. Yet we have only to fly in a plane to discover above the clouds a limitless expanse of clear blue sky. From up there, the clouds we assumed were everything seem so small and so far away down below.

We should always try to remember: The clouds are not the sky and do not “belong” to it. They only hang there and pass by in their slightly ridiculous and nondependent fashion. And they can never stain or mark the sky in any way.

*Sogyal Rinpoche*

For meditation to happen, calm and auspicious conditions have to be created. Before we have mastery over our minds, we need first to calm their environment.

At the moment, our minds are like a candle flame: unstable, flickering, constantly changing, fanned by the violent winds of our thoughts and emotions. The flame will burn steadily only when we can calm the air around it; so we can only begin to glimpse and rest in the nature of mind when we have stilled the turbulence of our thoughts and emotions. On the other hand, once we have found a stability in our meditation, noises and disturbances of every kind will have far less impact.

*Sogyal Rinpoche*

Gradually, as you remain open and mindful, and use a technique to focus your mind more and more, your negativity will slowly be defused; you begin to feel well in your own skin, or, as the French say, être bien dans sa peau (“well in your own skin”). From this comes release and a profound ease. I think of this practice as the most effective form of therapy and self-healing.

*Sogyal Rinpoche*

Every single negative thing we have ever thought or done has ultimately arisen from our grasping at a false self, and our cherishing of that false self, making it the dearest and most important element in our lives. All those negative thoughts, emotions, desires, and actions that are the cause of our negative karma are engendered by self-grasping and self-cherishing. They

are the dark, powerful magnet that attracts to us, life after life, every obstacle, every misfortune, every anguish, every disaster, and so they are the root cause of all the sufferings of samsara.

*Sogyal Rinpoche*

Realizing the View subtly but completely transforms your vision of everything. More and more, I have come to realize how thoughts and concepts are all that block us from always being, quite simply, in the absolute. Now I see clearly why the masters so often say: “Try hard not to create too much hope and fear,” for they only engender more mental gossip. When the View is there, thoughts are seen for what they truly are: fleeting and transparent, and only relative. You see through everything directly, as if you had X-ray eyes. You do not cling to thoughts and emotions or reject them; you welcome them all within the vast embrace of Rigpa. The things you took so seriously before ambitions, plans, expectations, doubts, and passions—no longer have any deep and anxious hold on you, for the View has helped you to see the futility and pointlessness of them all, and born in you a spirit of true renunciation.

*Sogyal Rinpoche*

Devotion is the purest, quickest, and simplest way to realize the nature of mind and all things. As we progress in it, the process reveals itself as wonderfully interdependent: We, from our side, try continually to generate devotion, which itself generates glimpses of the nature of mind, and these glimpses only enhance and deepen our devotion to the master who is inspiring us. So in the end devotion springs out of wisdom: devotion and the living experience of the nature of mind become inseparable and inspire each other.

*Sogyal Rinpoche*

When you practice meditation, rather than “watching” the breath, let yourself gradually identify with it, as if you were becoming it. Slowly the breath, the breather, and the breathing become one; duality and separation dissolve.

You will find that this very simple process of mindfulness filters your thoughts and emotions. Then, as if you were shedding an old skin, something is peeled off and freed.

*Sogyal Rinpoche*

You, the traveler, are that which you are seeking. Everything is within you. The supreme inner stillness...is your destination. It is God, the Self, Consciousness.

*Swami Muktananda*

Sit quietly. From the depths of your heart, invoke in the sky in front of you the embodiment of the truth in the person of your master, a saint, or an enlightened being.

Try to visualize the master or buddha as alive and as radiant and translucent as a rainbow.

If you have difficulty visualizing the master, imagine the embodiment of truth simply as light, or try to feel his or her perfect presence there in the sky before you. Let all the inspiration, joy, and awe you then feel take the place of visualization. My master Dudjom Rinpoche used to say that it does not matter if you cannot visualize; what is more important is to feel the presence in your heart, and to know that this presence embodies the blessings, compassion, energy, and wisdom of all the buddhas.

With deep devotion, merge your mind with the master's, then rest your mind in his or her wisdom mind.

*Sogyal Rinpoche*

Each time we begin our practice of meditation, we are moved by the awareness that we and all other sentient beings fundamentally have the Buddha nature as our innermost essence, and that to realize it is to be free of ignorance and to put an end, finally, to suffering.

We are inspired with the motivation to dedicate our practice, and our life, to the enlightenment of all beings in the spirit of this prayer, which all the buddhas of the past have prayed:

By the power and the truth of this practice:

May all beings have happiness, and the causes of happiness;

May all be free from sorrow, and the causes of sorrow;

May all never be separated from the sacred happiness which is sorrowless;

And may all live in equanimity, without too much attachment and too much aversion,

And live believing in the equality of all that lives.

*Sogyal Rinpoche*

Death happens in a split second. Awakening from sleep happens in a split second. Similarly, the destruction of the delusion of individuality happens in just a split second. True knowledge is not something that can be gained and then lost. If a person feels that true knowledge is coming and going, he

is still only in the state of practice (or abhyasa). It cannot be said that such a person has attained true Self-knowledge.

The perfect awakening into the state of Self-knowledge happens in just a split second. That state is not attained gradually over a long period of time. All the sadhanas that are practiced over a period of many years are meant only for attaining blemishless maturity. Listen to an apt illustration. After people have placed gunpowder in the iron barrel of a temple-cannon, after they have added broken pieces of brick, after they have packed it tight with a ramrod, after they have placed a wick in contact with the powder, and after they have plastered the open end of the barrel with clay, as soon as the charge is ignited it will explode in a split second with a blast that sounds like thunder.

Similarly, after one has learnt the truth about the real Self through hearing and reading, after one has practiced sadhana for a long time, after one has wept and prayed with heart-melting devotion, and after one has thereby attained purity of mind, the knowledge of the reality will instantaneously shine forth in a split second as "I am I". As soon as the dawn of Self-knowledge thus takes place, due to the clear shining of the reality of this state, which is an empty space devoid of objective knowledge, will be spontaneously realized to be the state of true knowledge, which is our beginningless real nature. When even the effort of attending to Self thereby merges in Silence, that state of mere Being, in which there is nothing further to do and nothing further to attain at any time, alone is the real state.

*Bhagavan Ramana Maharshi*

I often think of the great masters and imagine beings who have their depth of realization as magnificent mountain eagles, who soar above both life and death and see them for what they are, in all their mysterious, intricate interrelation.

To see through the eyes of the mountain eagle, the view of realization, is to look down on a landscape in which the boundaries that we imagined existed between life and death shade into each other and dissolve. The physicist David Bohm has described reality as being "unbroken wholeness in flowing movement."

What is seen by the masters, then, seen directly and with total understanding, is that flowing movement and that unbroken wholeness. What we, in our ignorance, call "life" and what we, in our ignorance, call "death" are merely different aspects of that wholeness and that movement.

*Sogyal Rinpoche*

The heart is supreme Consciousness.  
It is the power of bliss,  
the power of freedom.  
Undying and unborn,  
it is the sum total of existence and non-existence.  
To savor this bliss and freedom,  
you must make a steady effort  
to enter the silence of the heart.

*Gurumayi Chidvilasananda*

When you have learned, through discipline, to simplify your life, and so practiced the mindfulness of meditation, and through it loosened the hold of aggression, clinging, and negativity on your whole being, the wisdom of insight can slowly dawn. And in the all-revealing clarity of its sunlight, this insight can show you, distinctly and directly, both the subtlest workings of your own mind and the nature of reality.

*Sogyal Rinpoche*

How can the wisdom mind of the buddhas be introduced? Imagine the nature of mind as your face; it is always with you, but you cannot see it without help. Now imagine that you have never seen a mirror before. The introduction by the master is like holding up a mirror suddenly in which you can, for the first time, see your face reflected.

Just like your face, this pure awareness of Rigpa is not something “new” that the master is giving you that you did not have before, nor is it something you could possibly find outside of yourself. It has always been yours, and has always been with you, but up until that startling moment you have never actually seen it directly

*Sogyal Rinpoche*

Just as the ocean has waves, and the sun has rays, so the mind’s own radiance is its thoughts and emotions. The ocean has waves, yet the ocean is not particularly disturbed by them. The waves are the very nature of the ocean. Waves will rise, but where do they go? Back into the ocean. And where do the waves come from? The ocean.

In the same manner, thoughts and emotions are the radiance and expression of the very nature of the mind. They rise from the mind, but where do they dissolve? Back into the mind. Whatever rises, do not see it as a particular problem. If you do not impulsively react, if you are only patient, it will once again settle into its essential nature.

When you have this understanding, then rising thoughts only enhance your

practice. But when you do not understand what they intrinsically are—the radiance of the nature of your mind—then your thoughts become the seed of confusion. So have a spacious, open, and compassionate attitude toward your thoughts and emotions, because in fact your thoughts are your family, the family of your mind. Before them, as Dudjom Rinpoche used to say: “Be like an old wise man, watching a child play.”

*Sogyal Rinpoche*

The discipline of silence can take you on an adventure that is greater than climbing every mountain in the world. Experiencing the silence that lies behind every action, within every word, and at the center of every thought is a sublime form of sadhana. Silence is the sadhana of the Siddhas.

*Gurumayi Chidvilasananda*

Die Welt ist das, was man selber ist.

"Wir können in der äusseren Welt nur das sehen, was wir in unserem Bewusstsein belebt haben. Die Welt ist immer nur das, was wir sind. Sie spiegelt nur das wieder, was wir in uns haben. Deshalb lebt jeder in seinem eigenen Universum. Demnach erfährt man im äusseren Universum nur das, was man in sich trägt. Man kann in der äusseren Welt nicht Dinge sehen, die man in seinem eigenen Universum noch nicht entdeckt hat. Das ist der Grund, warum die Menschen verschiedene Vorstellungen und Meinungen über ein und dieselbe Welt haben. Warum sie bestimmte äussere Ereignisse anders bewerten als ihre Mitmenschen. Die äussere Welt hat also etwas mit mir zu tun, mit meiner Sichtweise, die Dinge zu sehen, und nicht so sehr mit dem, was tatsächlich geschieht. Die Welt ist somit für mich so, wie ich bin. Deine Welt ist so, wie du bist. Also bist du für mich so, wie ich zu mir selbst bin. Und ich erscheine für dich so, wie du dich selbst wahrnimmst. Das ist die ganze Wahrheit. Es gibt keine objektive Wahrheit. Was immer unsere momentane Bewusstseinsstufe auch sein mag, ob unser Bewusstsein 20 % oder 80 % der Wirklichkeit wahrnimmt, das bestimmt unausweichlich die Art und Weise, wie wir die Welt sehen und wie wir die äusseren Ereignisse bewerten. Deshalb kümmere ich mich nicht darum, wie du über mich denkst. Denn, wie du über mich denkst, hat nichts mit mir, sondern allein mit dir etwas zu tun. Ich bin glücklich, solange ich gut über dich denke. Es mag für dich den Anschein haben, dass ich verrückt bin oder mich auf dem falschen Weg befinde, doch dies berührt mich nicht, solange ich gut über dich denke. Diese Einsicht ist eine grosse Erleichterung. Sie befreit einem aus dem Konflikt, in dem man sich gewöhnlich befindet, wenn man feststellt, dass das du anders über bestimmte Dinge denkt als man selber. Aber ich kann dir nicht helfen, weil du nur von deiner Bewusstseinsstufe aus denken und fühlen kannst. Ich kann deshalb nichts tun, dir zu helfen, gut über mich zu denken. Aber weil

ich das weiss, fühle ich mich nicht beunruhigt, wie du über mich denkst. Wenn du schlecht über mich denkst, dann ist es allein deine Verantwortung, dann bist du es allein, der sich schlecht fühlt. Ich werde mich also nicht schlecht fühlen, weil es nicht in meiner Verantwortung liegt, ob du gut oder schlecht über mich denkst. Deine Gedanken, Ängste und Vorstellungen sind allein deine Verantwortung, nicht meine. Meine Verantwortung liegt allein darin, wie ich über dich denke, aber niemals, wie du über mich denkst. Ich kann nämlich niemals die Tönung deiner Brille beeinflussen, durch die du die Welt siehst. Also ist man gut, solange man gut über andere denkt, selbst wenn andere schlecht über einen denken. Wenn wir diese Wahrheit einmal verstanden haben, dass sich nämlich jede Bewusstseinssebene ihre eigene Welt erschafft, befreit uns das von dem überschattenden und bindenden Einfluss, den die Meinung anderer auf einen hat. Und dann erkennt man, dass es nicht notwendig ist zu wissen, was andere über einen denken. Denn wir können uns wegen der Verantwortung, die andere für sich selbst haben, nicht schlecht fühlen. Diese intellektuellen Einsichten befreien einem von all dem unnötigen gefühlsmässigen Ballast, den man in seinem Herzen und im Kopf herumträgt. All das ist nicht notwendig. Was wirklich notwendig ist, dass wir unser Herz und unseren Geist schützen. Dass wir unsere Gefühle, die wir für andere hegen, schützen. Dass wir unsere gute Meinung, die wir von anderen haben, schützen. Wenn man die Gewohnheit hat, andere zu kritisieren, oder wenn man meistens negativ fühlt und denkt, dann verunreinigt man sein Herz. Es entsteht Schmutz im eigenen Herzen. Von einer Person oder einer Sache schlecht zu denken, ist zu allererst ein Schaden für einen selbst - , für unser Herz, für unsere Gefühle und für unseren Körper. Wie auch immer ein Mensch geartet sein mag, er ist es aus eigenem Verschulden, aus eigenem Glück oder Unglück. Wenn man sich mit ihm beschäftigen muss oder mit ihm zusammenlebt, ist es deshalb vor allem für einen selbst das Beste, wenn man an die Vorzüge dieses Menschen denkt und nicht an seine Fehler. Dadurch wird man zumindest nicht sein eigenes Herz verunreinigen. Man sollte diesbezüglich immer auf Nummer sicher gehen. Wenn jemand wirklich schlecht ist, dann belassen wir es dabei. Warum sollten wir das Schlechte freiwillig in unser Herz einpflanzen, indem wir schlecht über diese Person denken oder uns wegen seiner Schlechtigkeit aufregen? Man verdirbt damit sein eigenes Leben. Und so etwas haben Meditierende nicht verdient. Wir denken deshalb immer nur an die guten Seiten des Lebens und freuen uns an den guten Eigenschaften unserer Mitmenschen. Das bedeutet, dass unsere Gefühle zu anderen Menschen immer freundlich, gütig, erhebend und nährend sind. Das ist unsere Verantwortung. Es liegt nicht in unserer Verantwortung, wenn sich ein anderer Mensch auf einer niedrigen Ebene befindet. Das Leben ist zu kostbar. Jede einzelne Minute trägt zu unserem künftigen Schicksal bei. Wenn wir es uns also zur Gewohnheit machen, all das

Schlechte in unserer Umgebung aufzunehmen, benutzen wir all die kostbaren Augenblicke dieses Erdenlebens, um unser Leben selbst zu verderben. Es ist für unsere Evolution so ungemein wichtig, dass wir niemals das Schlechte in einem Menschen sehen, denn dadurch pflanzen wir nur das Schlechte in unser Herz und verhindern unsere Evolution. Wir haben als Meditierende einfach keine Zeit, an das Schlechte zu denken. Wir haben ja nicht einmal genügend Zeit, an all das Gute zu denken, das es auf der Erde und im Himmel gibt. Deshalb lassen wir unser Leben niemals von den Vorlieben und Abneigungen oder Stimmungen unserer Mitmenschen beeinflussen. So wie unser Leben gerade ist, ob man glücklich ist oder leiden muss, das ist allein unsere Verantwortung. Wir sollten niemals denken, dass wir keinen freien Willen hätten und die Dinge um uns herum nicht nach unseren Wünschen und Vorstellungen beeinflussen könnten. Es ist nämlich allein der freie Wille, der unser Schicksal festlegt. Die freie Willensentscheidung, die wir gestern getroffen haben, tritt heute als unser Schicksal wieder in unser Leben. Wir akzeptieren den Einfluss aus der Vergangenheit, der sich heute als unser Schicksal auswirkt, doch wir fühlen uns diesem selbstgeschaffenen Einfluss nicht völlig ausgeliefert. Wir haben ja heute erneut die Chance, durch die richtige Nutzung unseres freien Willens einen Einfluss zu erzeugen, der das von uns selbst geschaffene Schicksal wieder neutralisiert. Einfach dadurch, dass man sich hinsetzt und meditiert, erschafft man einen starken positiven Einfluss in seinem Leben. In den Upanishaden steht geschrieben, dass selbst ein Berg voll Sünden, der sich über viele Meilen dahinzieht, durch die Handlung des Yoga, der den Geist zur Transzendenz führt, eingeäschert werden kann. Durch jede einzelne Meditationssitzung wird dieser Berg von Sünden oder schlechtem Karma ein Stück aufgelöst. Wir müssen wissen, dass die Nutzung unseres freien Willens ein besonderes Merkmal des Menschen ist und deshalb kein Grund besteht, warum der Mensch Sklave seines selbstgeschaffenen Schicksals zu sein braucht. Wenn man gegenüber unserem Programm eine nachlässige Haltung einnehmen, werden wir im Leben nur mässige Erfolge haben. Wir müssen verstehen, dass wir es selbst sind, die durch unsere Vorstellungen, Ängste, Überzeugungen und Wünsche unsere gegenwärtige Umwelt schaffen."

*Maharishi Mahesh Yogi*

Learning to meditate is the greatest gift you can give yourself in this life. For it is only through meditation that you can undertake the journey to discover your true nature, and so find the stability and confidence you will need to live, and die, well. Meditation is the road to enlightenment.

*Sogyal Rinpoche*



Ihr selbst bestimmt euer Schicksal. Bis zu einem gewissen Grade ist es richtig zu sagen, dass Gott die Ursache allen Geschehens ist. Aber Er hat euch nicht in ein Gefängnis geworfen, aus dem es kein Entrinnen gibt. Er hat euch mit der Fähigkeit ausgestattet, zwischen dem Wirklichen und dem Unwirklichen zu unterscheiden, euch von der Welt zu lösen und Ehrfurcht zu empfinden. Diese Fähigkeit müsst ihr nutzen, um Ihm nahe zu kommen. Obwohl ihr Fesseln tragt, seid ihr nicht vollkommen hilflos. Eine Kuh, die mit einem Stick an einen Pfosten gebunden ist, kann grasen in dem Bereich, den der Stick ihr freigibt. Wenn dieser abgegrast ist, wird der Herr den Knoten lösen und sie an einen anderen Pfahl binden, etwas weiter weg. Grast fröhlich soweit das Seil es erlaubt, aber versucht nicht, euch loszureissen, denn dann tut ihr euch nur selbst weh. Ihr habt die freie Wahl, das Land, das euch gehört, zu bebauen oder faul zu sein und es brach liegen zu lassen. Ihr entscheidet selbst über Gewinn oder Verlust. Ihr verfügt über die Mittel. Ihr könnt lernen, wie ihr die Fesseln lösen und entkommen könnt. Wenn ihr euch aber mit Sklaverei und Gefangenschaft zufriedengebt - wer soll euch da erlösen? Gebt nicht dem Schicksal die Schuld an der Lage, in der ihr euch befindet. Ihr selbst habt euer Schicksal bestimmt. Je nach eurer Leistung in der vorangegangenen Klasse werdet ihr entweder versetzt oder sitzenbleiben. So sind auch die Bedingungen des gegenwärtigen Lebens die Folge eures Verhaltens in früheren Inkarnationen. Die Charakter-Beurteilung, die ihr beim Schulabgang bekommt und die ihr bei eurer Bewerbung um eine Stellung vorlegen müsst, hängt davon ab, wie ihr euch während der Schulzeit und in den letzten Klassen betragen habt. Wie die Beurteilung ausfällt, liegt an euch selbst. Wenn euer Betragen gut war, bekommt ihr eine gute Beurteilung und eine gute Stellung; wenn es schlecht war, ist die Beurteilung schlecht und ihr bekommt nur eine schlechte Stellung. Ihr selbst bestimmt euer Schicksal

*Sathya Sai Baba*

Signore, questa è la mia preghiera a te  
Colpisci, colpisci alla radice la miseria del mio cuore.  
Dammi la forza di sostenere con leggerezza le gioie e i dolori della vita.  
Dammi la forza di rendere il mio amore fruttuoso al tuo servizio.  
Dammi la forza di non ripudiare il povero e di non arrendermi mai  
all'arroganza del potere.  
Dammi la forza di elevare la mente sopra le meschinità quotidiane.  
Aiutami infine ad affidare la mia forza con amore alla tua volontà.

*Tagore*

Das Leben wird dann zu einer wunderbaren Erfahrung, wenn es Süsse bekommt durch Toleranz und Liebe. Denn die innere Bereitschaft, auch Menschen mit anderen Lebensweisen zu akzeptieren, sowie die eigene Mitarbeit an allgemeinen Aufgaben machen das Leben glücklich und reich. Viele der einmal aufgestellten Verhaltensregeln, die sich in jahrhundertelanger Befolgung als segensreich erwiesen, müssen nach Anpassung an die heutigen Bedingungen weiterhin beachtet werden. In allen Lebensbereichen haben wir Fortschritte gemacht, dass jedoch gerade die einzigartigen Qualitäten des Menschen nicht weiterentwickelt wurden, ist ein Jammer. Bringt das atmische Gewahrsein, das Bewusstsein des Göttlichen und die göttlichen Eigenschaften zur Entfaltung, und gebt der Liebe und dem Verständnis mehr und mehr Raum.

*Sathya Sai Baba*

Habits

A bad habit can be quickly changed.

A habit is the result of concentration of the mind.

You have been thinking in a certain way.

To form a new and good habit,

just concentrate in the opposite direction.

*Paramahansa Yogananda,*

In meinem Herzen sind Aussen und Innen, alles Er.

In meinem Leib sind Seele, Adern und Blut, alles Er.

Wie sollen an diesem Ort Glaube und Unglaube Platz finden ?

Ohne Wie ist meine Existenz, denn alles ist Er.

*Jallaluddin Rumi*