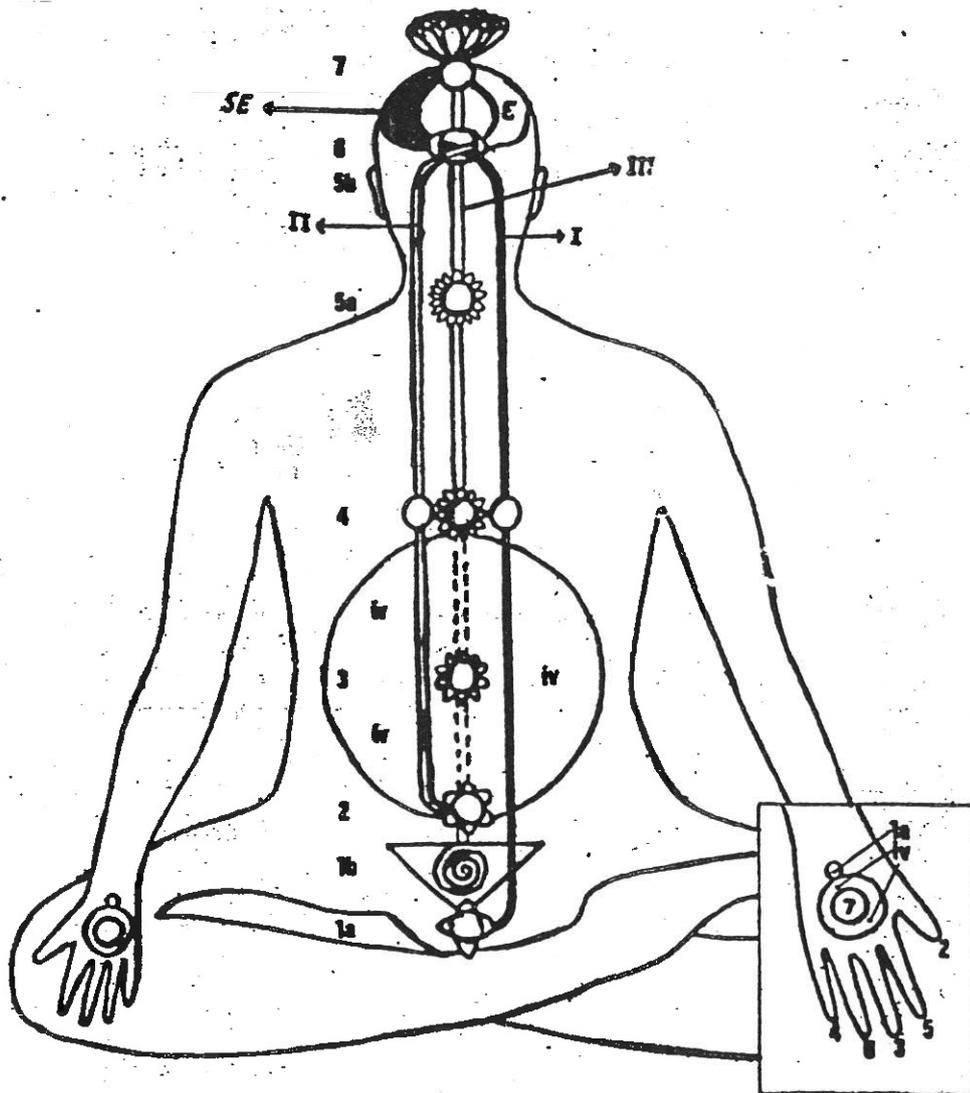


SAHAJA YOGA

DER GÖTTLICHE PFAD

für die

physische, mentale, emotionale und spirituelle Evolution



Dr. HARI SHANKAR SHARMA

Anmerkung der Übersetzer

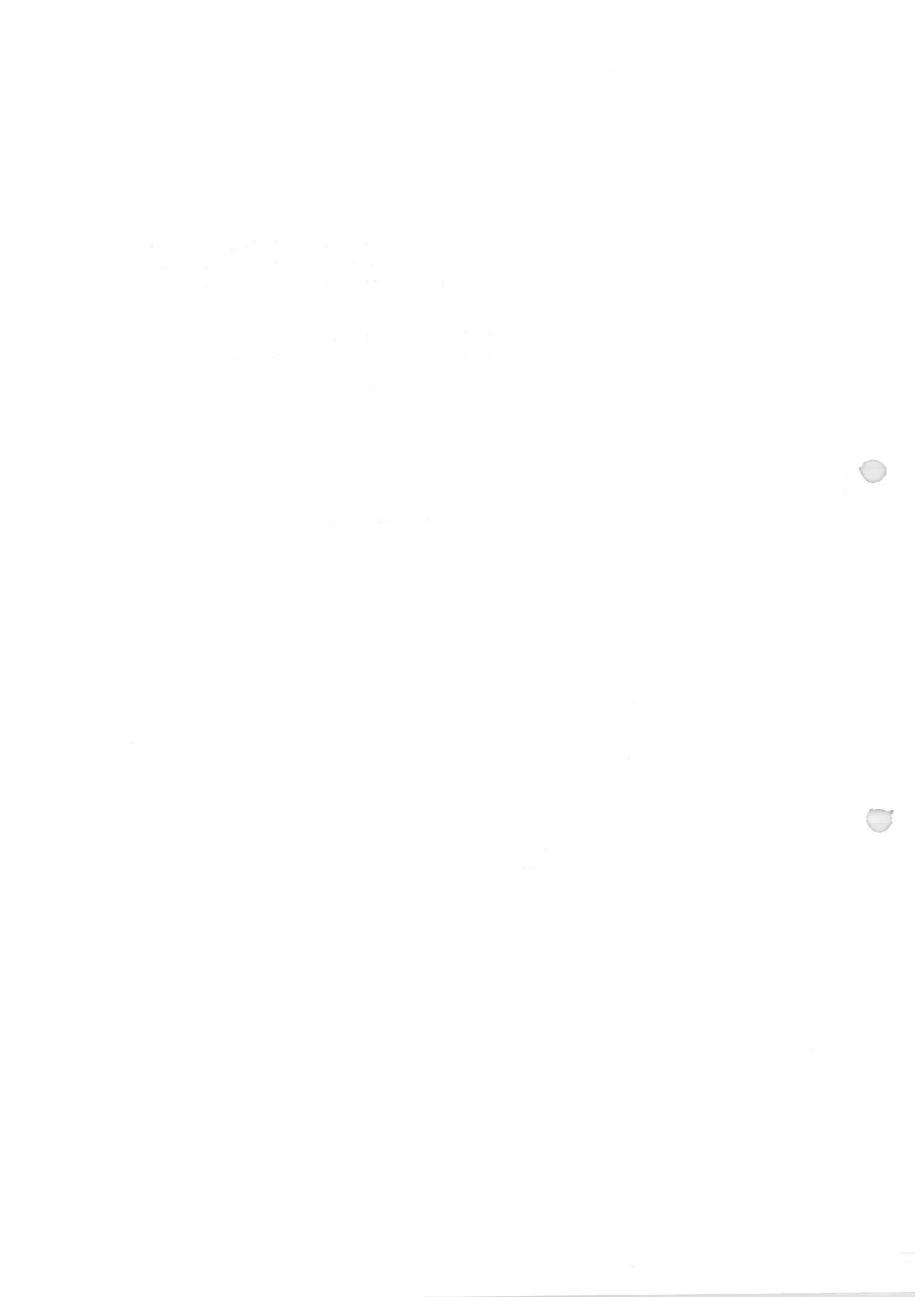
Es wurde von uns versucht, dieses Buch nach bestem Wissen und Gewissen zu übersetzen, wobei jedoch keine Gewähr für die Fehlerlosigkeit der Übersetzung übernommen werden kann.

Textstellen, welche sich in der englischen Originalvorlage in aufeinanderfolgenden Kapiteln immer wieder wiederholen wurden von uns weggelassen. Da die Schreibweise von Bezeichnungen in Sanskrit sowie die Namen der Deitäten in der englischen Buchvorlage manchmal von Kapitel zu Kapitel divergieren, wurde versucht die anfangs gewählte Schreibweise beizubehalten. Dadurch treten manchmal Unterschiede zu der hier gebräuchlichen Schreibweise auf (z.B. Prakarti = Pakriti).

Im englischen Original kommt immer wieder die Bezeichnung "mind" vor, was von uns des öfteren mit "Geist" übersetzt wurde, da wir im Deutschen keinen Ausdruck fanden, welcher die gleiche Bedeutung gehabt hätte. Auch bei den Auszügen aus den Reden von Shri Mataji treffen wir immer wieder auf den Ausdruck "mind", was dem "Manas" in Sanskrit entspricht und den **emotionellen Bereich** oder die **Einheit Emotionen-Verstand** des Menschen meint. Um weiterer Verwirrung vorzubeugen, weisen wir darauf hin, daß die Bedeutung von Bezeichnungen wie "Geist" oder "Seele" in dieser so wie auch in anderen Übersetzungen von östlichen Schriften meist nicht mit den gleich lautenden Bezeichnungen in der westlichen Literatur übereinstimmen und es sehr schwierig ist diese zu definieren. Man sollte daher versuchen, die Bedeutung aus dem Zusammenhang des Textes zu ergründen.

Wir danken allen, die uns mit Rat und Tat bei der Übersetzung von schwierigen medizinischen oder technischen Textstellen zur Seite gestanden sind und wünschen allen Lesern, einen tieferen Einblick in das System von Sahaja Yoga zu erhalten.

Elfriede Hager
Siegfried Hadeyer



SAHAJA YOGA

**Der göttliche Pfad für die
physische, mentale und spirituelle Evolution**

Gewidmet

*Zu den Lotusfüßen
Ihrer Heiligkeit Shri Adi Shakti
Mataji Shri Nirmala Devi*

Copyright © The Life Eternal Trust

Erste Ausgabe - März 1993

Zweite Ausgabe - August 1993

Alle Rechte vorbehalten

Publiziert von M/s Shanker Publishing House C/o MUST, S-601, School Block, Shakarpur Delhi-110091 und gedruckt in The Central Electric Press, 80-D, Kamla Nagar, Delhi 110007.

THE HOLY MOTHER



INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorwort	1
Ein Wort zur zweiten Ausgabe	3
Anmerkung	4
1. Sahaja Yoga und das Kundalini Instrument	6
2. Sahaja Yoga: Eine wissenschaftliche Sicht (Teil I: Adi Shakti)	18
3. Sahaja Yoga: Eine wissenschaftliche Sicht (Teil II: Nadis, Chakras u. Vibrationen)	25
4. Sahaja Yoga: Eine wissenschaftliche Sicht (Teil IV: Führende Deitäten, Realisation und Yoga)	41
5. Sahaja Yoga: Eine wissenschaftliche Sicht (Teil V: Paramchaitanya)	53
6. Das Kundalini Instrument	63
7. Der Mensch: Aus der Sicht von Sahaja Yoga	77
8. Bewußtsein: Aus der Sicht von Sahaja Yoga	83
9. Sahaja Yoga und Gesundheitsvorsorge	95
10. Sahaja Yoga: Eine Sache die von der modernen Welt überdacht werden sollte	103
11. Schlußwort	115
<i>Anhang:</i>	
Sahaja Yoga: Techniken und Behandlungsmethoden	123
Sahaja Yoga Praxis	156
Einige Leiden und Behandlungsvorschläge	161

VORWORT

Ein Mensch ist wie eine Zelle im Körper der Virata. Im menschlichen Körper wirken die Zellen zusammen, um die drei Körper zu bilden: Grobstofflicher, feinstofflicher und Kausalkörper. Aber diese drei werden durch die Perfektion des inneren Wirkens des vierten Körpers, des Superkausalkörpers intakt gehalten. Der grobstoffliche Körper ist die Sammlung der Panchmahabhootas (Erde, welche auch als Festkörper bezeichnet werden kann; Luft, welche als Gas betrachtet werden kann; Wasser, welches alle Flüssigkeiten repräsentiert; Feuer, welches als Energie gesehen werden kann und Raum, welcher als das verbindende Element oder jenes gesehen werden kann, welches alles beinhaltet und sich in jedem Gegenstand befindet), Feinstofflich ist das Feld des Bewußtseins hinter dem Grobstofflichen und Kausal, der Ursprung der Bewußtheit hinter dem Subtilen und Grobstofflichen. Aber jeder von diesen Bereichen hat eine spezifische Bedeutung und einen spezifischen Zweck.

In der Schöpfung arbeitet alles als ein Ganzes oder als Teil des Ganzen. Daher muß es ein Element des universellen Seins geben, welches als verbindendes oder zwingendes Element hinter den individuellen Elementen der verschiedenen Körper agiert. Dieses verbindende Element ist das Instrument der Kundalini, welches in allem residiert, was aus der Schöpfung hervorgegangen ist, beginnend vom kleinsten Partikel oder der kleinsten Zelle bis zum menschlichen Körper, den Nationen, der Erde, den Sternen, dem Raum und schließlich der Schöpfung. Der verbindende Faden in diesem Instrument ist die Kundalini, die Wunschkraft und Mutter des Bewußtseins, die mit ihren Energiefeldern und Vibrationen sämtliche Teile zu einem Ganzen verbindet.

Dieser Prozeß der Integration ist in allem manifestiert: Partikel, Zellen, Menschen und Universum. Das Kundalini Instrument in einem Individuum ist die Reflexion des Kundalini Instrumentes in der Virata - dem universellen Sein.

Virata ist wie eine "Kosmische Energiemaschine". Virata verbraucht und gibt Energie. Shri Adi Shakti schuf Mahakali, Mahasaraswati und Mahalakshmi, um die drei Aspekte von Prakriti zu erzeugen: Tamo Guna, Rajo Guna und Sattwa Guna.

Mahakali lenkt Tamo Guna in der Natur, die elektromagnetische Energie im Atom, die empfindende Kraft in Pflanzen, Tieren und im Menschen sowie Bhakti Yoga.

Mahasaraswati lenkt Rajo Guna, die Masse im Atom, Mentalkörper im Menschen und Karma Yoga.

Mahalakshmi leitet Sattwa Guna, die Wertigkeit im Atom, Avataras und Dharma im Menschen und Jnana Yoga.

Auf der funktionellen Ebene des täglichen Lebens wird alles Wissen und Verstehen der materiellen Welt im normalen Menschen durch die Wechselwirkung von Empfindung und Verstand (Anm.: im Original 'mind') erworben. Die Sinne (Indriyas - ein Teil des grobstofflichen Körpers) handeln als Schnittstelle zwischen der materiellen Welt und der Einheit Emotionen-Verstand (mind - Teil des subtilen Körpers). Diese Einheit kontrolliert und leitet die Sinnesorgane (Gyan Indriya) des sehens, hörens, tastens, riechens und fühlens, sowie den Bewegungssinn (Karam Indriya).

Bewußtsein ist ein Merkmal der Einheit Emotionen-Verstand (mind), welche ihm die Fähigkeit verleiht auf der unterbewußten, bewußten und überbewußten Ebene zu arbeiten. Diese Einheit Emotionen-Verstand (mind), welche als Mana oder Manasa bezeichnet wird, arbeitet nach der indischen Philosophie unter der Führung und Kontrolle des Intellektes (Buddhi), welcher all die wahrnehmenden Tätigkeiten, wie denken, begreifen, verstehen usw. lenkt.

Sinne, Emotionen-Verstand (mind) und Intellekt formen zusammen den feinstofflichen Körper im Menschen.

Buddhi wieder wird kontrolliert von Chitta (der Aufmerksamkeit), welche von Atma (Seele) einer Reflexion von Paramatma kontrolliert wird. Somit enthält das Instrument des menschlichen Bewußtseins, Verstehens und Wissens in diesem Leben

"Sinne-Emotionen-Verstand-Intellekt-Aufmerksamkeit-Seele-Überseele"
(Senses-Mind-Intellect-Chitta-Atma-Paramatma).

Jedoch haben Menschen auch das Element des Egos (Ahankara) und der Natur (Prakriti) welche auf das "Sense-Mind-Intellect-Attention-Soul-Paramatma" System einwirken.

Dieses Prakriti enthält die Qualitäten von Rajasic, Tamsic und Sattwic Gunas (Qualitäten) und Ahankara (Ego), der Ichhaftigkeit und sein Gegenstück das Superego. Sowohl Ahankara als auch Prakriti tragen das Resultat von allen Samskaras (vergangenen Taten) und Aktionen (Karma) aus vergangenen Leben um einen Menschen zu einer spezifischen Person zu machen. Diese Wechselwirkung von grobstofflichen, feinstofflichen, kausalen und superkausalen Elementen lassen einen Menschen wahrnehmen, denken und verstehen, daß die innere und äußere Welt der Ursprung alles Wissens und Verstehens ist.

Alle diese Elemente des Menschen sind innerhalb eines Ganzen durch das Kundalini Instrument integriert, welche durch das Erwecken der Kundalini nicht nur das ganze System erleuchten, sondern es auch zu einem perfekten System für die Vereinigung von Atma und Paramatma in diesem Körper (im Sahasrara) und Leben machen und dem Sucher Moksha (Freiheit vom Kreislauf der Wiedergeburten) gewährt.

Sahaja Yoga ist die Kunst, Wissenschaft und das Praktizieren der Kundalinierweckung durch die Gnade von Shri Mataji Nirmala Devi, einer Inkarnation der Adi Shakti, um für jeden Sucher einen göttlichen Weg zur Vereinigung mit dem universellen Bewußtsein und Gott anzubieten. Es ist sehr einfach Sahaja Yoga zu praktizieren und zu verstehen. Es hat tiefe zugrunde liegende Prinzipien, welche jeden Aspekt der materiellen und spirituellen Wissenschaften abdecken. Das Instrument der Kundalini ist das Endergebnis in der Ausführung, Gestaltung und Kraft sowie dem Verstehen der Kundalini, den Nadis, Chakras und Vibrationen, welche die Menschheit zu immerwährenden Frieden und dem Endziel in der Evolution führen kann.

Durch die Sammlung dieser Artikel, wurde der Versuch gemacht einige wissenschaftliche Aspekte des Kundalini Instrumentes und Sahaja Yoga zu beleuchten, wie es der Autor durch die Gnade Shri Matajis sieht. Alles was hier geschrieben wurde, entstand durch ihre Gnade und ist ihren heiligen Füßen gewidmet.

Jai Shri Mataji

Eine Bemerkung zur zweiten Ausgabe

Diese Ausgabe welche zu den Füßen von Shri Mataji angeboten wird, ist eine etwas umfangreichere, als das frühere Sammelwerk. "Sahaja Yoga - Der göttliche Pfad für die physische, geistige und spirituelle Entwicklung". Es passierte im Jänner 1993, als ich in den Ölfeldern von Assam arbeitete. Ich saß auf dem Rasen des Shiva Tempels an den Ufern des Shibsagar Sees und mein Herz fühlte den Wunsch zum Anlaß des Geburtstages von Shri Mataji Nirmala Devi, Ihr ein Geschenk anzubieten. Die erste Ausgabe, welche im März dieses Jahres erschien, war das Ergebnis dieses Wunsches. Shri Mataji war so gütig die Freigabe dieses Buches zu segnen und die erste Ausgabe wurde bereits an die Sahaja Yogis verkauft, bevor die Geburtstagsfeierlichkeiten zu Ende waren. Auf Verlangen der Brüder und Schwestern wurde die zweite Ausgabe im April 1993 fertiggestellt.

Diese Ausgabe, getrennt vom neuesten Stand früherer Artikel, beinhaltet ebenso einen neuen Artikel: "*Sahaja Yoga: Eine wissenschaftliche Sicht (Teil IV: Paramchaitanya)*" und eine Ergänzung in "*Einige Krankheiten und Behandlungsvorschläge.*"

Die Inspiration diese Artikel in Buchform herauszubringen kam aus meinem Herzen und daher glaube ich auch von Shri Adi Shakti. Ich bitte meine Sahaja Geschwister bescheiden das Buch zu lesen und ihre wertvollen Empfehlungen dazu zu geben. Auch bitte ich die Unzulänglichkeiten und Fehler zu verzeihen, welche zwar entschuldigt, aber nicht ignoriert, vergeben aber nicht vergessen werden könnten.

In dieser Ausgabe kommen einige Wiederholungen von Textstellen und Illustrationen vor. Dies deshalb, weil man so weit als möglich vermeiden wollte, immer nach vorne oder rückwärts zu verweisen und somit ein ruhiger Lesefluß zustandekommt. Wenn einige der Illustrationen unklar sind, mögen meine Sahaja Geschwister deren Sinn durch die Vibrationen herausfinden. Auch wenn die Schreibweise von Wörtern manchesmal variiert, ist dies deshalb, weil sie von authentischen Texten reproduziert wurden.

Auch während ich das Manuskript dieser Ausgabe überarbeitete, lag der Wunsch vor, eine vollständige Version in Buchform herauszugeben. Einige der Fehler werden bereinigt im nächsten Buch, welches mit der Göttlichen Gnade bald fertiggestellt werden wird.

Ich ersuche alle meine Sahaja Brüder und Schwestern ihre Vorschläge vorzubringen um zukünftige Ausgaben und das neue Buch kompletter - eine Ausgabe kollektiven Bewußtseins zu gestalten.

Jai Shri Adi Shakti! Jai Shri Mataji!

New Dehli

4. August 1993

HARI SHANKER

ANMERKUNG

Ich danke Gott dem Allmächtigen, daß er mich zum Instrument dieser Suche gemacht, und Shri Adi Shakti, daß Sie mir die Selbstverwirklichung und das reine Wissen gegeben hat.

Ich danke ebenso allen Rishis, Sehern, Sadhaks (Yogaschülern), Wissenschaftlern und Suchern, welche bereits früher diesen Weg gebahnt und uns ihre Werke und Erkenntnisse hinterlassen haben.

Ich danke ebenso allen Sahaja Yoga Brüdern und Schwestern und allen anderen, deren Arbeiten ich wissentlich oder unwissentlich verwenden durfte und welche mir geholfen haben, dieses Werk zu vollenden.

Alles hier gehört Ihrer Heiligkeit Shri Adi Shakti.

SAHAJA YOGA & Kundalini Instrument

"Das Wort 'Sahaja'(Saha - Ja) bedeutet angeboren (eingeboren). Was immer angeboren ist, wird sich ohne Anstrengung manifestieren. Daher wurde meinem System der Name 'Sahaja Yoga' gegeben, da es ohne Anstrengung, leicht und spontan funktioniert. Es ist eins mit der Natur (man kann es Ursprung des Lebens oder Vitalität des Göttlichen nennen).

Shri Mataji Nirmla Devi

Sahaja Yoga & das Kundalini Instrument

Sahaja Yoga ist das Mahayoga (Großes Yoga) welches schon Tausenden in Indien half und außerhalb in mehr als 55 Ländern die Selbstverwirklichung und den Segen des Chaitanya Lahiri, der göttlichen kühlen Brise gebracht hat.

Shri Mataji Nirmala Devi ist eine Inkarnation der Adi Shakti in menschlicher Form. Sie hilft allen die ihr in dieser Inkarnation folgen. Sahaja Yoga, ein uraltes Yogasystem, welches in modernen Zeiten vergessen wurde, erfuhr eine Wiederbelebung und eine neue Formgebung durch Shri Mataji.

Wir hoffen und beten darum, daß alle ihre Selbstverwirklichung bekommen und die kühle Brise des Chaitanya Lahiri überall auf dieser Erde und darüber hinaus fühlen werden.

Einleitung

Seit unvordenklichen Zeiten befindet sich die Menschheit auf der Suche nach der Wahrheit um Gott, das Leben, die Natur und alles was ihm ermöglicht die Ursprünge und Ursachen sowie die Gründe des Sinns und des Endes allen Lebens zu verstehen. Das Wissen um das Selbst und um Seine Schöpfung war in allen Zeitaltern der Schlüssel jeglicher Suche. Aus dieser Suche wurden verschiedene Gedankenschulen geboren: Philosophie, Literatur, Wissenschaft ect. Sahaja Yoga ist ein uraltes Yoga-system. Es ist tatsächlich ein Geschenk des Schöpfers, Gott dem Allmächtigen an die Menschheit- und kann daher als göttlicher Pfad für die Emanzipation oder den Frieden von jeder Knechtschaft bezeichnet werden. Um Sahaja Yoga zu verstehen, zitieren wir was Shri Mataji selbst darüber erzählt hat:

"Saha" bedeutet "mit", "Ja" bedeutet "geboren", "Yoga" bedeutet die Einheit mit der alledurchdringenden Kraft der göttlichen Liebe. Dies ist ein sehr subtiles Thema, absolut stichhaltig und auf eurem Aufstieg in ein höheres Bewußtsein überprüfbar.

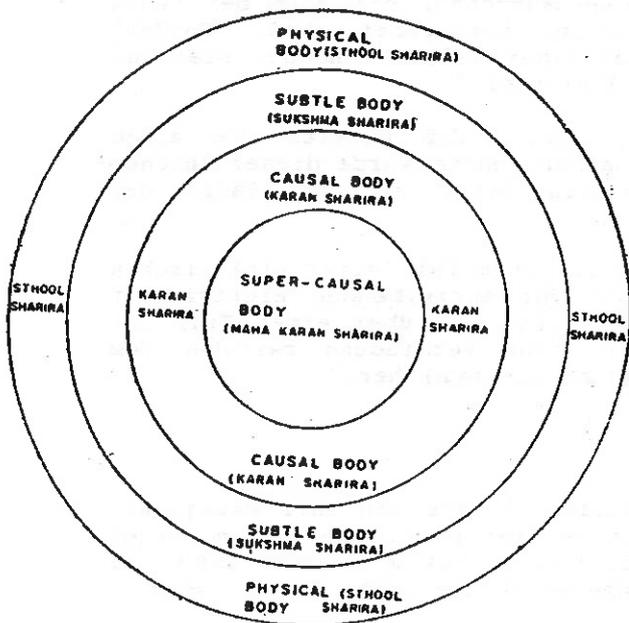


Fig. 1. Elements of a Human Being

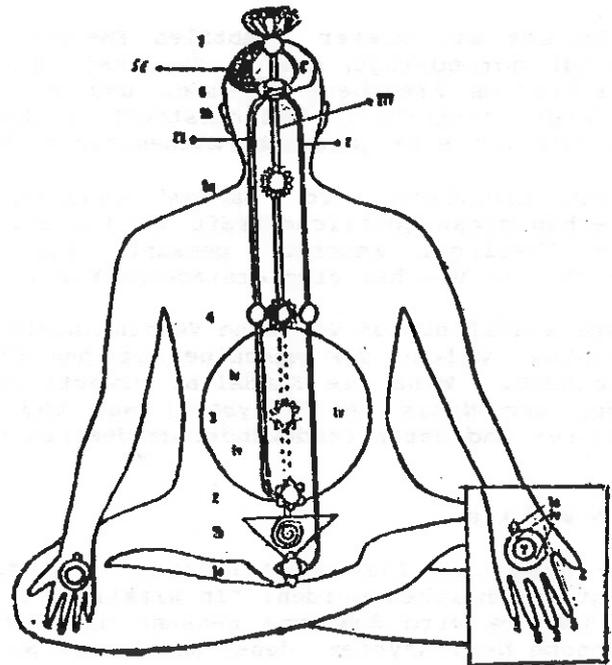


Fig. 16. The Kundalini Instrument

- | | | | |
|----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|
| I. Ida | II. Pingla | III. Sushumna | IV. Void |
| 1a Mooladhara Chakra | 1b Mooladhara Chakra | 2. Swadisthana Chakra | 3. Nabhi Chakra |
| 4. Anhat Chakra | 5a Vishuddhi Chakra | 5b Hamsa Chakra | 6. Agnya Chakra |
| 7. Sahastrara | | | |

Was ist Yoga?

Das Wort "Yoga" bedeutet "Vereinigung". Im Menschen wird das grundlegende Instrument des Wahrnehmens als Bewußtsein bezeichnet. Jeder Mensch schließt in sich vier Hauptkörper ein: Grobstofflicher-, subtiler-, kausal- (ursächlicher) und Superkauskörper, wie in Fig. 1 gezeigt. Der grobstoffliche Körper repräsentiert den physischen Körper (Festkörper und Luft), der subtile Körper den unsichtbaren Körper (vibratorischer oder Energiekörper), der Kausalkörper repräsentiert die göttliche Kraft hinter dem grobstofflichen und dem subtilen Körper und der Superkauskörper das ewige und göttliche, immerwährende und allumfassende Selbst. Innerhalb dieser Körper agieren die Kundalini, die Chakras und Nadis als miteinander verbindende Fäden um diese vier Körper zu einem integrierten Ganzen zu machen.

Die gesamte Bewußtheit im Menschen beginnt mit dem Verstehen und dem Fühlen aller äußerlichen und innerlichen Geschehnisse im Nervensystem, welches das Gehirn und das Verstandessystem (individuelles Bewußtsein) beinhaltet. Daher kann die "Verbindung" oder der Yoga am besten als Verbindung des individuellen Bewußtseins mit dem universellen Bewußtsein verstanden werden, was durch den feinen Mechanismus der Kundalini geschieht.

Das Kundalini Instrument schließt die Kundalini, sieben Chakras und drei Nadis, wie in Fig. 2 gezeigt ein. Es beinhaltet zwei Aspekte: Erstens den physischen und zweitens den subtilen Aspekt. Um dies zu verstehen, werfen wir einen Blick auf die Kundalini, die Nadis und Chakras als Teil des Instrumentes und auch darauf, was Shri Mataji Nirmala Devi darüber ausgeführt hat.

Kundalini

Kundalini bedeutet "die aufgerollte Energie" und weist auf eine Kraft hin, welche in drei und einhalb Windungen im Kreuzbein (Sacrum bone) liegt, welches das Mooladhara genannt wird (und verschieden vom Mooladhara Chakra ist, da es oberhalb diesem liegt). Shri Mataji hat es wie folgt beschrieben:

"Wie in allen Schriften wird beschrieben, gibt es eine allesdurchdringende Kraft der göttlichen Liebe (Paramchaitanya), welche als eine subtile Kraft alle lebendige Arbeit verrichtet und auf der Ebene des menschlichen Bewußtseins nicht gespürt werden kann."

"Um uns mit dieser subtilen Energie zu verbinden, welche jedes Atom und Molekül durchdringt, reicht die Kraft des reinen Wunsches, die sich bei jedem Menschen im Kreuzbein befindet und als Kundalini bezeichnet wird. 'Kundal' bedeutet 'eingerollt' und existiert in drei und einer halben Windung. Drei und ein Halb ist eine göttliche mathematische Verhältniszahl."

"Das Kreuzbein wird 'Sacrum' genannt, was zeigt, daß bereits die alten Griechen diese göttliche Kraft der Kundalini kannten; darum wurde dieser Knochen auch 'heiliger Knochen' genannt. Das Kreuzbein sitzt an der Basis der Wirbelsäule und hat eine dreieckige Form.

Die Kundalini ist wie eine Verbindungsleitung in jenem Teil einer elektrischen Maschine, welche die Maschine mit dem Ursprung der antreibenden Elektrizität verbindet. Wenn die Kundalini erweckt wurde, steigt sie über einen Teil der Fäden der Nadis (Nervensystem) auf und stellt eine Verbindung zwischen dem Menschen und der allesdurchdringenden Kraft (Paramchaitanya) her."

N a d i s

Im Kundalini Instrument befinden sich drei Nadis, welche von Shri Mataji wie folgt beschrieben wurden: "In Wirklichkeit gibt es drei Kanäle im System. Jener im Zentrum wird Sushumna genannt und sorgt für das parasympathische oder das autonome Nervensystem. Jener der linken Seite überwacht die linke Seite, jener

auf der rechten Seite die rechte Seite des sympathischen Nervensystems. Es wurde in der Schulmedizin noch nicht entdeckt und akzeptiert, das sich bei dem rechten und linken sympathischen Nervensystem um zwei verschiedene nebeneinander-gestellte Systeme handelt, deren Funktionen absolut entgegengesetzt sind.

Der linke Kanal wird *Ida Nadi* genannt und besitzt an der Rückseite des Gehirns eine Verbindung mit der rechten Seite. Beide Kanäle kreuzen sich in Höhe des *Agnya Chakras*. Dieser Kanal überwacht das linke sympathische Nervensystem und beinhaltet die emotionale Seite im Leben, sowie die Vergangenheit. Es ist der Kanal, welcher eure Vergangenheit hervorbringt. Was auch immer heute Gegenwart ist, wird morgen zur Vergangenheit. Das Unterbewußtsein erhält die Informationen von dieser Seite. Das individuelle Unterbewußtsein ist darüber hinaus mit dem uralten kollektiven Unterbewußtsein, welches jenseits von ihm liegt, verbunden. Alles was die Schöpfung seit ihrem Anbeginn hervorgebracht hat, ruht in diesem kollektiven Unbewußten. Es hat alles, was je im Evolutionsprozeß gestorben ist, gesammelt und gelagert. So ist auch alles, was tot oder aus dem Kreislauf der Evolution ausgeschieden ist, sowie alles was aus dem Unterbewußtsein ausgeschüttet wurde, in das kollektive Unterbewußtsein gekommen.

Der rechte Kanal, *Pingala Nadi* genannt, kreuzt den linken Kanal ebenfalls in Höhe des *Agnya Chakras*. Er ist mit der linken Seite an der Vorderseite des Gehirnes verbunden und sorgt für das rechte sympathische Nervensystem. Auf der rechten Seite befindet sich das Überbewußtsein, welches eure Zukunft hervorbringt. Was immer wir über unsere Zukunft denken, wird in der rechten Seite aufgezeichnet. Für diese Seite gibt es ebenfalls ein kollektives Überbewußtsein, wo alles Tote, das durch übermäßigen Ehrgeiz, futuristische Persönlichkeiten und aggressive Tiere oder Pflanzen verursacht wurde, gespeichert ist.

Der Zentralkanal wird *Sushumna* genannt. Durch diesen Kanal steigt die *Kundalini* auf, um den Bereich der *Fontanelle* (*Brahmarandra*) zu durchdringen und sich mit der allesdurchdringenden göttlichen Energie zu verbinden. So geschieht die Selbstverwirklichung (Taufe). Zuerst kann die kühle Brise des Heiligen Geistes mit den Händen über der *Fontanelle* und an den Fingerspitzen gefühlt werden. Obwohl die Hände still gehalten werden und nicht geschüttelt werden, fühlen die Sucher kleine Wellen der kühlen Brise des Heiligen Geistes. Es kann zum ersten Mal die Existenz der allesdurchdringenden göttlichen Kraft gefühlt werden."

C h a k r a s

Chakra ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet Rad. Es gibt sieben Chakras, welche Meilensteine in den jeweiligen Stufen der Evolution sind und von *Shri Mataji* wie folgt beschrieben wurden:

"Das erste und unterste Zentrum ist das *Mooladhara Zentrum*. Es hat vier Blätter (Subzentren) und befindet sich unter dem Kreuzbein. Es ist auf der physischen Ebene für die Manifestation des *Pelvic Plexus*, welcher wiederum unsere Ausscheidung und die sexuellen Aktivitäten überwacht, verantwortlich. Wenn die *Kundalini* aufsteigt, dann wird dieses Zentrum bezüglich der Ausscheidungsfunktionen unaktiv und verlegt seine Aktivität auf die Unterstützung des Aufstieges der *Kundalini*. Obwohl die *Kundalini* bei ihrem Aufstieg durch sechs Chakren steigt, schützt das *Mooladhara Zentrum* ihre Reinheit und Keuschheit zum Zeitpunkt ihres Erwachens.

Das *Mooladhara Zentrum* ist für unsere Unschuld und man sollte wissen, daß Unschuld nie zerstört werden kann. Sie ist unzerstörbar, doch kann sie von vielen Wolken, verursacht durch pervertiertes menschliches Sexualverhalten, verdeckt sein. Immer an Sex zu denken oder alles auf die Sexualität zu beziehen, macht uns sexorientiert und reduziert unsere Absichten auf die Sexualität, wodurch unser Benehmen nicht mehr menschlich, sondern schlimmer als jenes von Tieren wird. Zum Beispiel Flirts oder wenn Hausfrauen zu Prostituierten werden, Lesbierinnen, Mißbrauch von Kindern durch die Eltern, Blutschande usw.

Trotz der willkürlichen Mißachtung der Naturgesetze bleibt die Unschuld, die Kraft des Mooladhara Zentrums, wenn auch schlafend oder in krankem Zustand, welcher durch das Erwecken der Kundalini geheilt oder normalisiert werden kann. Die Unschuld ist jene Kraft, welche die Kundalini bei ihrem Aufstieg und dem Reinigen der Zentren tatsächlich unterstützt.

Zum Zeitpunkt der Erweckung stoppt dieses Zentrum alle anderen ihm zugehörigen Funktionen. Somit werden die physischen Funktionen wie die Ausscheidung, für welche der Pelvic Plexus zuständig ist, komplett gestoppt. Somit wird der Sucher zu diesem Zeitpunkt unschuldig wie ein Kind.

Bei vielen Leuten kann man das Aufsteigen der Kundalini mit bloßen Augen sehen, wenn sich in einem höheren Zentrum eine Blockade befindet. Befindet sich zum Beispiel eine Blockade im dritten Zentrum, so kann man das Kreuzbein wie ein Herz pulsieren sehen."

"Das zweite Zentrum ist das *Swadisthana*. Es hat sechs Blätter und überwacht auf der physischen Stufe die Funktionen des Aortic Plexus. Es liefert die Energie der Kreativität, des Denkens und des futuristisch seins. Es liefert die Energie für die Gehirnzellen, indem Fettzellen in Gehirnzellen umgewandelt werden.

"Das dritte Zentrum wird *Nabhi Zentrum* genannt und hat 10 Blätter. Es liegt hinter dem Nabel und ist die stützende Kraft in uns. Auf der physischen Stufe sorgt es für die Funktion des Solar Plexus. "

"Das vierte Zentrum wird *Anahat Chakra* genannt und meint das Herz Chakra. Es hat zwölf Blätter und liegt hinter dem Brustbein in der Wirbelsäule. Dieses Zentrum produziert Antikörper bis zu einem Lebensalter von 12 Jahren. Diese Antikörper zirkulieren in der Folge durch den gesamten Körper, immer dazu bereit, Angriffe auf den Körper oder Geist zu bekämpfen. Erfolgt nun ein solcher Angriff auf eine Person, werden diese Antikörper durch das Brustbein, welches sozusagen als Informationsfernsteuerung fungiert, informiert. Das Herzzentrum sorgt für den Cardiac Plexus."

"Das fünfte Zentrum wird *Vishuddi Chakra* genannt. Es liegt im Nacken und hat sechzehn Blütenblätter, welche zuständig sind für die Ohren, die Nase, den Hals, den Nacken, die Zunge und die Zähne usw. achtet. Es ist für die Kommunikation mit anderen verantwortlich. Sei es nun, ob wir mit den Augen, durch die Sprache, die Nase oder unsere Hände mit anderen kommunizieren. Auf der physischen Stufe sorgt es für den Cervical Plexus."

"Das sechste Zentrum wird *Agnya Chakra* genannt und hat nur zwei Blütenblätter. Es liegt an der Stelle, wo sich die Sehnerven (Optic chiasma) im Gehirn kreuzen. Es sorgt für die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und die Zirbeldrüse welche die Institutionen von Ego und Superego in uns manifestieren."

"Zuletzt, als siebentes kommt das wichtigste Zentrum, das *Sahasrara*, welches in Übereinstimmung mit Sahaja Yoga eintausend Blütenblätter aufweist. Tatsächlich sind hier eintausend Nerven und würde man einen Querschnitt durch das Gehirn machen, könnte man sehen, daß all diese blattähnlichen Strukturen im Gehirn einen Lotus mit eintausend Blütenblättern formen. Dieses Zentrum mit den eintausend Blütenblättern bedeckt die limbische Zone des Gehirns. Vor der Realisation sieht sie wie eine geschlossene Lotusknospe aus. Überdies bedecken sie die ballonähnlichen Strukturen von Ego und Superego. Wenn sich diese beiden Institutionen verbinden, wird das Gehirn komplett von ihnen bedeckt, was zu einer Verkalkung am Scheitel (Fontanelle) und zu einer geschlossenen Persönlichkeit (wie ein Ei) führt. Zum Zeitpunkt unserer Erweckung, der zweiten Geburt, bricht diese eigleiche Persönlichkeit am Scheitelpunkt des Schädels (Aus diesem Grunde werden von den Christen zum Osterfest auch Eier angeboten).

Die Wechselbeziehung zwischen den Plexen und den Organen

Auf der physischen Ebene kann diese Wechselbeziehung mit den Elementen des Nervensystems wie folgt beschrieben werden:

Das Mooladhara Chakra entspricht dem Pelvic Plexus.

Das Swadistana Chakra entspricht dem Aortic Plexus.

Das Nabhi (oder Manipur) Chakra entspricht dem Coeliac Plexus (Solar Plexus).

Das Anahat (oder Hridaya) Chakra entspricht dem Cardiac Plexus.

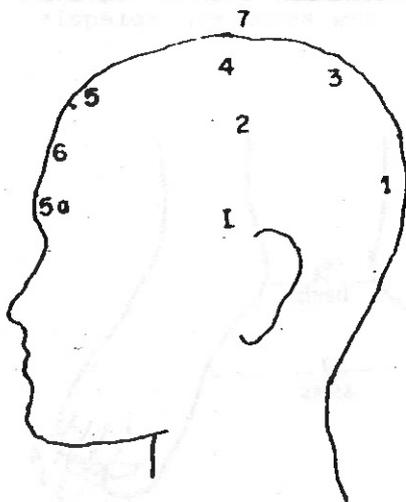
Das Vishuddi Chakra entspricht dem Chervical Plexus.

Das Agnya Chakra hat seinen grobstofflichen Ausdruck im Bereich der Kreuzung der Sehnerven.

Das Sahasrara - die limbische Zone.

Ferner entspricht jedes Blütenblatt eines Chakras einem Subplexus des autonomen Nervensystems. Zum Beispiel beschreiben die Klassiker das Mooladhara mit vier Blütenblättern, diese können angesehen werden als die Nervengeflechte der Subplexen des Pelvic Plexus im Bereich der Hämorrhoidalvenen, auf der Harnblase, auf der Prostata und dem Uterus. In der gleichen Weise entsprechen die sechs Blütenblätter des Swadisthana Chakras den Subplexen im Bereich der Nevengeflechte des Samenstranges, des Sigmoids (absteigender linker Dickdarm), der oberen Hämorrhoiden, Nervengeflecht des unteren Dünn- und Dickdarmes und des Teilgeflechtes des Aortenplexus.

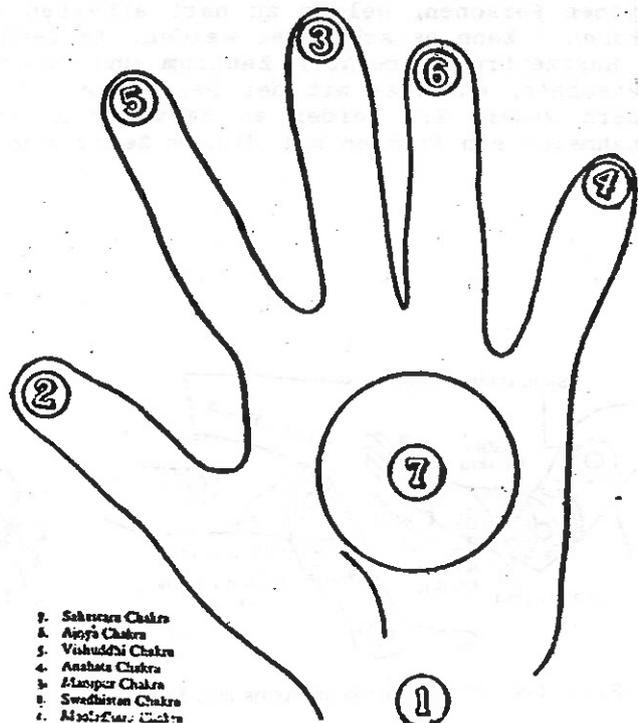
Jedes Chakra lenkt spezielle Arten von Energien, welche das jeweilige autonome Nervengeflecht und auch angrenzende Organe (auch solche mit innerer Sekretion) kontrollieren .



CHAKRAS 1a Mooladhara, 2 Swadisthan, 3 Nabhi, 4 Heart Anahath, 5 Visshudhi, 6 Agnya 7 Sahasrara

NADIS I Ida: Superego, Past II Pingala : Ego, Future III Sushumna : Evolution, Present

Fig. 3. Location of Chakras on Head



1. Sahasran Chakra
2. Agnya Chakra
3. Vishuddhi Chakra
4. Anahata Chakra
5. Manipur Chakra
6. Swadisthan Chakra
7. Mooladhara Chakra

Fig. 4. Location of Chakras on Hand

Zum Beispiel:

Mooladhara Chakra: Prostata-drüse, Samenstrang, Uterushals, Eileiter.

Swadisthana Chakra: Bauchspeicheldrüse, Teile der Leber und der Milz.

Nabhi Chakra: Nebennierendrüsen, Teile der Leber und der Milz, Bauchspeicheldrüse, Nieren, Teile des Uterus.

Anahat Chakra: Lungen, Rippenfell, Herzbeutel, Herz

Vishuddi Chakra: Schilddrüse und Nebenschilddrüse, Drüsen, Nacken, Ohren, Nase, Hals, Gesicht, Zähne, Zunge, Gaumen, vorderer Teil der Augen. Dieses Zentrum ist auch für die Kontrolle über die Hände wichtig.

Agnya Chakra: Hypophyse und Zirbeldrüse, Hypothalamus, Netzhaut, optisches Zentrum und optische Lappen.

In der Terminologie des Yoga ist jedes Chakra durch eine Reihe subtiler Verbindungen, welche Nadis genannt werden, mit den anderen verbunden und überträgt so seinen Einfluß auf den gesamten Körper. Zum Beispiel kontrolliert das Nabhi Chakra das gesamte Lymphsystem des Körpers. In klassischen Texten wird gesagt, daß es siebenhundertzwanzig Millionen dieser Nadis gibt. Von größter Bedeutung ist es auch, daß jedes dieser Chakren eine Verbindung mit den Händen hat. Ist erst einmal die Stufe des Yoga erreicht, reagieren die Hände sensibel auf den Zustand der Chakren, und mit etwas Übung kann dies leicht interpretiert werden. Die Chakren haben ihre Verbindungen auch mit entsprechenden Zentren auf dem Kopf, den Händen, Armen und Füßen, wie auf den Abbildungen gezeigt.

Die Chakras beeinflussen und spiegeln auch unser mentales und emotionales Leben. Zum Beispiel steuert das Swadisthana Chakra die Kreativität einer Person. In jenen Personen, welche zu hart arbeiten - wie Artisten oder andere kreative Menschen - kann es schwächer werden. Im rechten Herzzentrum (es gibt drei Teile des Herzzentrums: rechts, Zentrum und links) spiegelt sich die Beziehung zur Vaterschaft, entweder mit der Person des eigenen Vaters oder mit seinen eigenen Kindern wider. Ein Leiden an nervöser Appetitlosigkeit zum Beispiel, spiegelt ausnahmslos ein Problem mit diesem Zentrum wider.

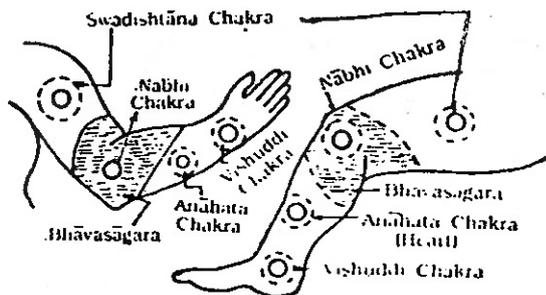


Fig. 6. Location of Chakras on Arms and Legs

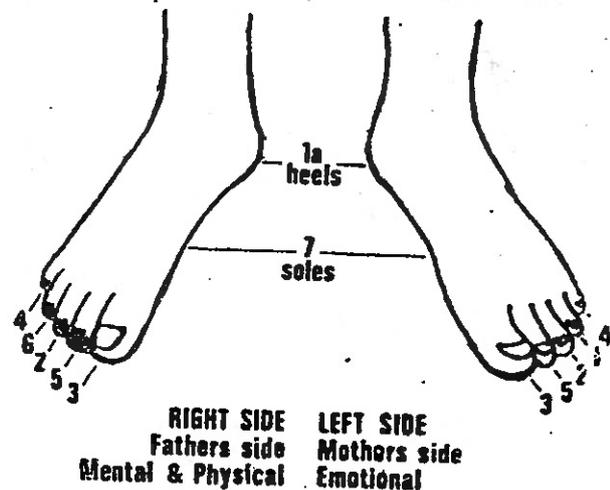


Fig. 5. Location of Chakras on Feet

Daher reflektiert und beeinflusst der Zustand der Chakren auf einer subtilen Ebene das physische, mentale und emotionale Wohlergehen einer Person. Dies stellt eine dynamische Beziehung dar, und so kann das Arbeiten auf der subtilen Stufe der Chakren diese Aspekte verbessern und (sehr wichtig) auch vervollständigen. Um es kurz zu fassen, ist dies auch der Grund warum Menschen, welche ihr Yoga erreichen und verstärken, ausnahmslos feststellen, daß sich ihre physischen, emotionalen und alle anderen Probleme verbessern.

Das Erwecken der Kundalini

In einer normalen Person liegt die Kundalini ruhend im Kreuzbein. Wurde sie erweckt, steigt sie vom Mooladhara in Richtung Sahasrara auf, um die Chakren zu durchdringen. Dieser Vorgang wird von Shri Mataji folgendermaßen erklärt:

"Manchmal kann während des Erweckens der Kundalini ein Pulsieren gesehen werden. Wie der Sushumna befindet sich die Kundalini normalerweise in einem potentiellen Zustand. Wurde sie erweckt, steigt sie durch den Sushumna und durchkreuzt das Void auf ihrem Weg zum Scheitel. Es wird gesagt, daß Yoga eintritt, wenn die Kundalini diesen Punkt durchstößt. Ohne das Erwecken der Kundalini ist Yoga unmöglich.

Dieses Ereignis der Kundalinierweckung und Vereinigung mit einem höheren Bewußtsein wird im Sanskrit mit dem Wort "Sahaja" beschrieben. Es bedeutet eigentlich wörtlich 'angeboren' oder 'spontan'. Dies heißt, daß der gesamte Mechanismus angeboren ist und auf eine natürliche Weise, spontan und ohne übermäßige oder extreme Anstrengung aktiviert wird. In Übereinstimmung wird oft das Beispiel eines keimenden Samens gebraucht, was ebenfalls automatisch geschieht, wenn der Samen in die Mutter Erde gesetzt wird."

Die Wirkung der Kundalinierweckung wurde von Shri Mataji folgendermaßen erklärt:

"Wenn die Kundalini aufsteigt, kann man dies leicht als kühle Brise über der Fontanelle am Scheitel spüren. Man kann es selbst spüren und muß es selbst bestätigen. Man kann die kühle Brise auch rund um sich selbst spüren. Diese kühle Brise manifestiert sich durch die alldurchdringende Kraft der göttlichen Liebe. Das erste Mal im Leben kann man durch eigene Erfahrung diese subtile Kraft spüren. Erst nachdem man diese Kraft gespürt hat, muß man verstehen, daß nun die Kundalini voll etabliert ist. In der gewöhnlichen Sprache kann man sagen, daß die Verbindung hergestellt ist. Man muß es ausarbeiten. Obwohl das Sprießen des Samens spontan vor sich geht, muß der Gärtner sich nun um den zarten Schößling kümmern. In gleicher Weise muß der Sucher nach seiner Selbstverwirklichung anfangs auf sich aufpassen. Manche Menschen wachsen sehr leicht, andere wieder müssen für sechs oder sieben Monate daran arbeiten und sind dann noch nicht in Ordnung. Unter diesen Umständen ist es wichtig, daß man sein System durch richtiges Entschlüsseln seiner Zeichen und der Praxis von Sahaja Yoga, versteht und daher weiß, wo das Problem liegt . "

Somit wird sich der Mensch über alle Ketten der Sklaverei erheben. Man braucht daher keine Führung durch irgendeinen Guru. Man wird sein eigener Meister und tastet nicht länger in der Dunkelheit nach Unterstützung. Man wird zur absolut freien Person. Niemand kann einen Sahaja Yogi einschüchtern oder manipulieren. Es kommen Menschen von vielen Sekten, religiösen Organisationen und Gedankenschulen zu Sahaja Yoga, aber deren Konditionierungen gehen zurück. Niemand kann eine realisierte Seele nach Sahja Yoga abhängig machen.

"Diese Freiheit ist sehr schön und man lernt langsam selbständig fliegen wie ein Vogel, bis man die eigene Meisterschaft erlangt und alles über die Göttlichkeit erfährt."

"Nach Sahaja Yoga steigt die Persönlichkeit hoch über andere und die Unterscheidungsfähigkeit schärft und perfektioniert sich, sodaß niemand, auch nicht die Medien, die Fernsehmanager, andere Meister der Fälschung und moderne Methoden der Verleitung, den Geist von seinem richtigen Weg abbringen können."

"Niemand kann einen Sahaja Yogi vom rechten Weg abbringen, wenn er nicht selbst der Versuchung, Furcht oder Manipulation nachgibt."

"Ein Sahaja Yogi genießt seine und die Freiheit anderer Sahaja Yogis. Er hat Kräfte und das Wissen über sich selbst. Er wird ein kraftvolles, freies, von Heiligen geleitetes engelhaftes Leben führen."

"Zu Beginn wird man die Probleme seiner Zentren an den Fingerspitzen fühlen. Man muß nur richtig zuordnen, was man an seinen eigenen Fingerspitzen spürt und über die Technik, wie dieses Problem zu lösen ist, bescheid wissen. Die Fingerspitzen sind die Enden des linken und rechten sympathischen Nervensystems. Sie werden erleuchtet, wenn sie die subtilen Zentren reflektieren."

Einige Experten haben die Einwirkung von Sahaja Yoga wie folgt zusammengefaßt:

(a) Wenn die Kundalini das Agnya Chakra erreicht, wird man still und friedlich. Die Person sitzt mit geschlossenen Augen und dies nicht im Zustand der Hypnose oder Berausung. Die Person ist sich ihrer selbst und ihrer Umgebung voll bewußt und wenn sie es wünscht, kann sie denken. Sie ist jedoch völlig entspannt und ihre Aufmerksamkeit wird nicht fortwährend durch den normalen Fluß von weltlichen oder ungestümen Gedanken abgelenkt.

Dieser Zustand wird weder durch irgendeine Art von Willensanstrengung, noch durch beharrliche mentale Übungen erreicht. Es passiert spontan, wenn die Kundalini von einem Sahaja Yogi erweckt wird. Dies ist sozusagen jemand, der Yoga bereits erreicht hat und er ist ein Experte dieses Mechanismus. Somit erreicht die Kundalini den Bereich der Fontanelle und beginnt, eine kühle Brise auszuströmen. Dies scheint ein Wunder zu sein: Die kühle Brise kommt aus deinem Kopf, wie bei einer Klimaanlage. Wir haben herausgefunden, daß falsche Praktiken, welche bizarre Auswirkungen wie Springen, Tanzen, Schütteln, Schreien, extreme Körperverdrehungen oder Bewegen von Dingen mit geistiger Kraft haben können, für den inneren Mechanismus schädlich sind. Um diese Vorkommnisse und Manifestationen zusammenzufassen, muß gesagt werden, daß dies keinen inneren Wert hat und dem Praktizierenden keinen Vorteil bringt. Sie sind nur Zeugnis negativer Errungenschaften im Wachstum des menschlichen Bewußtseins. Jeder kann springen, sich schütteln, schreien oder Objekte bewegen. Jedoch still und friedlich eine kühle Brise von seinem Scheitel aufsteigen zu lassen und nebenher in der Bewußtheit einen Schritt vorwärts zu machen ist ein beispielloser Durchbruch im menschlichen Bewußtsein.

(b) Wenn eines der Chakren beschädigt oder defekt ist, kann dies eine Blockade für die Kundalini in dieser Höhe bedeuten. In so einem Fall ist es oft möglich, das Pulsieren der Kundalini mit dem bloßen Auge zu sehen oder dies mit dem Stethoskop zu hören. Dieses Pulsieren kann auch an der Fontanelle gehört werden und wurde dann von Adi Shankaracharya "Spandakarika" genannt.

(c) Wenn die Kundalini durch das Agnya Chakra aufsteigt, kühlt es das gesamte System, insbesondere das Cerebro-spinal Fluid (Flüssigkeit im Gehirn und Rückenmark). Folglich werden die Ballons des rechten und linken Agnya Chakras fortlaufend entleert. Tritt dies ein, erreicht die Kundalini den höchsten Punkt des Sushumna; das Sahasrara Chakra. Nun kann man sagen, daß Yoga etabliert wurde. Die Person fühlt die Kühle wie eine Brise von kühlen Vibrationen in den Fingern beider Hände fließen. Es handelt sich hierbei um das gleiche Phänomen, welches in der mystischen Sprache z.B. als "Baum des Lebens", oder "Feuerzungen" beschrieben wurde. Dieser Sprung im menschlichen Bewußtsein wurde sowohl im Ayurvedischen und Zen-System als auch von Mohammed und den Lehrern der großen Weltreligionen anerkannt.

(d) Die Sinneswahrnehmungen auf den Händen können bereits mit geringer Praxis dazu gebraucht werden, den Zustand der Chakren festzustellen. Die Nadis und Chakras beginnen sich selbst in der bewußten Wahrnehmung zu manifestieren, und was bis dahin eine Hypothese war, wird Teil der täglichen sensorischen Wahrnehmung. Eure Fingerspitzen, die Basis und das Zentrum der Handflächen werden als die Enden des sympathischen Nervensystems, welche die verschiedenen erleuchteten Chakren repräsentieren, extrem empfindlich. Somit können wir mit der richtigen Methode der Interpretation auf unseren Fingern sowohl uns selbst, als auch andere Personen fühlen. Dies kann von jedem, der diesen Status erreicht hat, binnen einem Monat gelernt werden. Somit wirkt die Diagnose durch die Sensibilität eurer Chakren auf einer tieferen Ebene eures Seins.

(e) Wenn man lernt, wie durch die Sahaja Yoga Technik die Chakren genährt werden können, kann man die erschöpften Chakren wieder kurieren. Somit ist der Patient von der Wurzel des Leidens geheilt.

(f) Wie oben erklärt, befähigt Sahaja Yoga, den Zustand der Chakren anderer Personen zu fühlen, was einen qualitativen Wechsel im menschlichen Bewußtsein bedeutet und sich in unserer DNS manifestiert. Der kollektive Aspekt der menschlichen Psyche, welcher von C.G. Jung entdeckt wurde, wird zum ersten Mal direkt erreicht.

(g) Somit ist dies ein Auszug des lebendigen Evolutionsprozesses, welcher von den lebendigen Kräften der Natur hervorgebracht wurde. Wir können damit abschließen, daß wir fähig werden, unser autonomes Nervensystem zu kontrollieren und die Energien des parasympathischen Nervensystems zu nützen.

Zusammenfassung

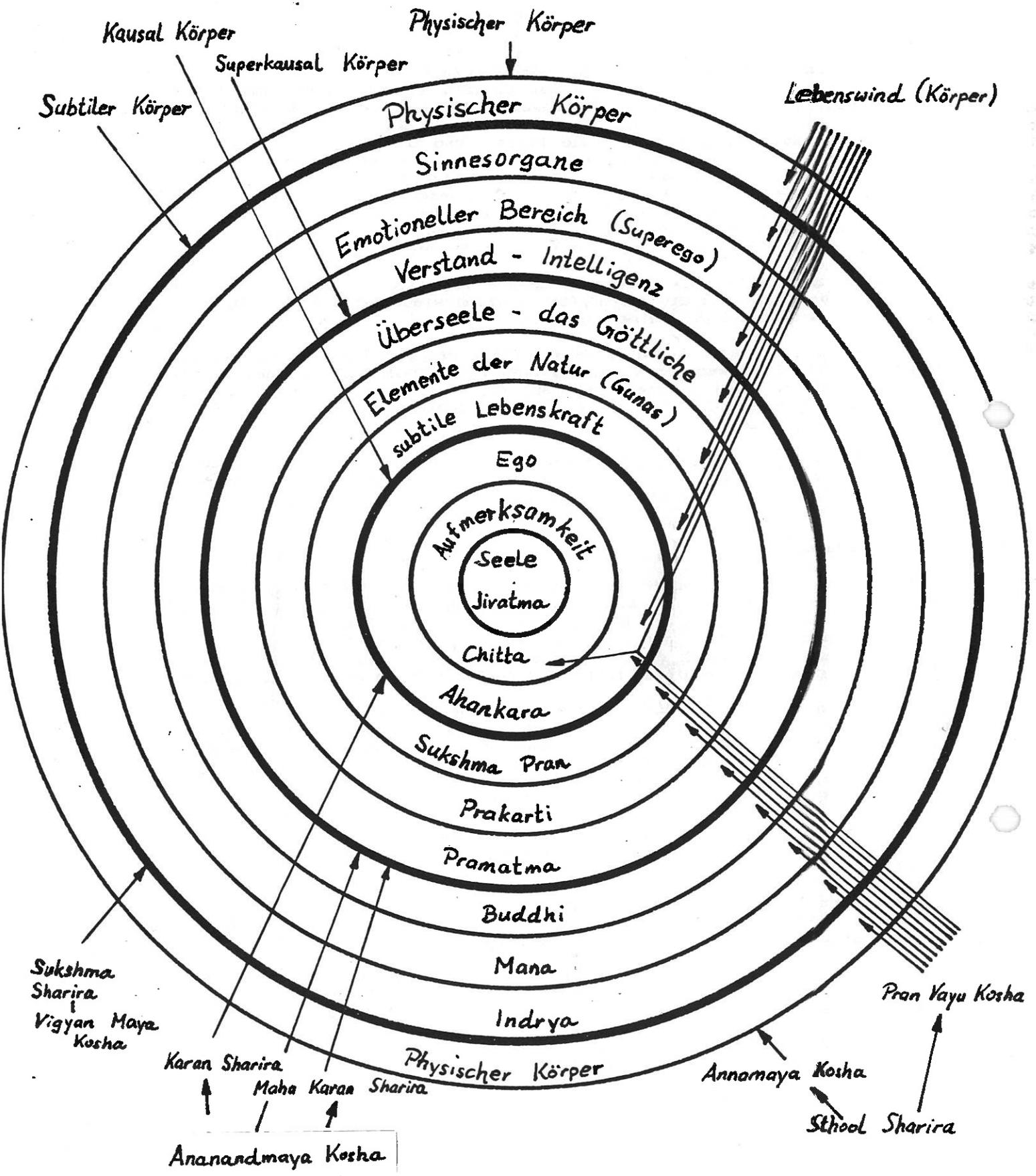
Sahaja Yoga ist heute das Mahajoga (Großes Yoga). Es ist das Geschenk der Adi Shakti, der Kraft Gottes des Allmächtigen, an die Menschheit. In alten Zeiten konnten nur wenige erleuchtet werden, aber heute wird Hunderten und Tausenden durch die Gnade von Shri Mataji Nirmala Devi die Realisation en masse gewährt. Aber nicht nur das, durch die Gnade Shri Mataji's werden die Sucher zu ihren eigenen Gurus und dartüberhinaus fähig, die Realisation an andere weiterzugeben.

Sahaja Yoga ist das göttliche System, durch welches nicht nur die physischen und mentalen Körper des Menschen gereinigt werden, sondern auch die subtilen und kausalen (ursprünglichen) Teile des Menschen erhoben werden. Dies macht einen Sahaja Yogi zu einem göttlichen Instrument der höchsten Vereinigung der Seele mit Gott dem Allmächtigen und schließlich zum Teil des Göttlichen. Jedes menschliche Wesen ist als Ebenbild des Schöpfers, der Virata, geboren. Aber nur wenige erkennen dies und kommen um ihr wahres Selbst zu erfahren. Sahaja Yoga öffnet das innere Auge in jedem Menschen und läßt ihn den Sinn seiner selbst, Gottes und der Schöpfung erkennen und das auch als Wahrnehmung bei vollem Bewußtsein im zentralen Nervensystem.

Tausende und Abertausende auf dieser Welt profitieren von diesem Geschenk der Adi Shakti. Sahaja Yoga zeigt seine Wirkung in allen Bereichen: Literatur, Wissenschaft, Medizin, Psychologie, Philosophie, Religion und allem anderen.

Hunderte studieren die Auswirkung von Sahaja Yoga in Literatur, Politik, Finanz, Medizin, Verhalten. Es ist ein wahrhaftiges wissenschaftliches Phänomen, da Gott und Schöpfer völlig objektiv und wissenschaftlich sind.

Sahaja Yoga ist das Endergebnis und die Kundalini ist die göttliche Mutter im Körper eines jeden menschlichen Wesens. Sie kann jedem helfen, der den reinen Wunsch die Perfektion zu erreichen hat. Wir hoffen, daß unsere Leser den Vorteil dieses göttlichen Geschenkes nutzen und ihren höchsten Platz in der Schöpfung erreichen.



Ein Modell des Menschen - aus den Upanishaden

SAHAJA YOGA:
Eine wissenschaftliche Sicht

Der Mensch, welcher die Synthese des
höchstentwickelten physikalischen
(elektromagnetischen Vibrationen),
mental und emotionalen Wesens ist, muß
das vierte Wesen des Dharma etablieren.

Shri Mataji Nirjala Devi

SAHAJA YOGA
Eine wissenschaftliche Sicht
(Teil I: Adi Shakti)

"Das innere Sein, welches unser Bewußtsein ist, ist eine Energie (Ich nenne sie Energie der göttlichen Liebe). Die gesamte Evolution und Manifestation der materiellen Energie wird von der urhöchsten Energie der göttlichen Liebe geführt. Wir wissen nicht, wie kraftvoll und rücksichtsvoll diese verborgene Energie ist."

Shri Mataji Nirmala Devi

SAHAJA YOGA : EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT

(Teil I - Adi Shakti)

Seit Beginn des Bewußtseins in den Menschen, fragen sich diese über den Ursprung des Lebens, des Bewußtseins und des Universums. Sowohl Wissenschaft als auch Religion haben Konzepte zur Klärung der Ursprünge von Leben und Bewußtsein geliefert.

Obwohl beide, Wissenschaft und Religion in ihrer Ausführung variieren, haben sie die selbe Absicht. Sahaja Yoga ist die Wissenschaft und die Praxis vom gesamten Leben und daher sollten beide, Sahaja Yoga und die Wissenschaft, das gleiche Endziel anstreben.

Sahaja Yoga ist begründet auf dem Kundalini-Instrument & Kundalini - der Reflexion der Adi Shakti oder ursprünglichen Kraft, welche Yoga gewährt - der Einheit von Gott mit der Seele. Hier durchleuchten wir den Shakti Aspekt des Yoga. In den folgenden Artikeln werden Chakras, Nadis und die Realisation erklärt.

Jai Shri Adi Shakti

Einleitung

Shakti (Kraft/Energie) ist der Ursprung des Lebens und der Handlung. In der indischen Philosophie wird die Shakti als Göttin Durga, dem Symbol der Kraft, des Wohlstandes und des Glücks verehrt. Sie beinhaltet alle Aspekte der Existenz wie Geburt, Leben, Erfolg, Freude, Frieden, Schutz und alles was das Leben und die Schöpfung regiert.

Aus der westlichen Sicht ist Energie der Ursprung und die Kraft von allem, was statisch oder dynamisch existiert. $E = MC^2$ ist die Summe dieser allumfassenden Verwirklichung, welche in Wechsel-Beziehung mit der gesamten Existenz steht.

Die Existenz kann als Materie und Energie angesehen werden. Jede andere Form wie Flüssigkeiten, Gas und andere dazwischenliegende Zustände liegen zwischen dem Spektrum von Materie und Energie. Auch die verschiedenen Formen der Energie, Licht, Ton, Radiowellen etc. sind Teil der gleichen Energie.

Mit der Entwicklung von analogen und digitale Begriffen, kann die Energie auch als Ursprung der verschiedenen Formen der analogen und digitale Formen angesehen werden. Photon, Elektron, Proton, Positron etc., als nukleare Partikel, Bit, Byte, Packet etc. als die Einheiten der Kommunikation und Mana, Buddhi, Chitta, Ahankara (Gemüt, Verstand, Aufmerksamkeit und Ego) als Elemente des Bewußtseins, sind somit alles Manifestationen der Energie in den verschiedenen Zuständen der Existenz.

Während die Wissenschaft noch über Wege nachdenkt, um die absolute Wahrheit über die Existenz zu entwirren, hat die indische Literatur (Veden, Upanischads usw.) bereits ausführliche Details über das Mysterium des Lebens, der Existenz und Gott geliefert. In diesem Artikel wird vorgeschlagen, die Rolle der Shakti oder Energie in der Schöpfung zu untersuchen.

Ursprung des Lebens und des Universums

Die gesamte Schöpfung wurde aus Energie geboren. Aus indischer Sicht ist die Adi Shakti (die ursprüngliche Kraft) - die Wunschkraft von Sada Shiva (dem ursprünglichen Sein) - der Ursprung der gesamten Schöpfung. Es wird gesagt, als Sada Shiva den Wunsch zur Schöpfung hatte, verwandelte er sich in Ardha-nareshwar (halb Mann & halb Frau). Danach erfolgte eine Abtrennung des Nari (weiblichen) Elementes, welches Adi Shakti genannt wird, und dieses startete den Beginn der Schöpfung.

Laut der westlichen Theorie, bestand das gesamte Universum in der Form eines Feuerballs, welcher Nebel (Nebulae) genannt wird. Aus diesem entstanden die Planeten und Sterne und alles was in modernen Zeiten als Schöpfung bekannt ist.

Somit nehmen beide Ansichten über den Ursprung des Lebens, sowohl die westliche als auch die indische an, daß alles, was im Universum besteht, aus Energie geschaffen wurde bzw. Energie der Ursprung aller Elemente der Schöpfung ist. Dies läßt Energie zum Samen jeden Elementes oder Seins in diesem Universum werden.

Das Leben auf der Erde sollte daher mit einzelligen Organismen begonnen haben, die wiederum aus Erde, Wasser, Luft und Wärmeenergie oder aus Licht- und Raumelementen geboren wurden, welche auf der Stufe der Schöpfung aufeinander während der Transformation des Nebels oder Feuerballs in Panchmahabhoota (die fünf Hauptelemente), einwirkten.

In der Folge entwickelten sich andere Formen des Lebens, wie Fische (im Wasser geborenes Leben), Reptilien, Vögel, Landtiere, Menschen usw. Eine weitere Folge dieser Theorien ist, daß einige Zeit nach dem Urknall eine Ausdehnung und Abkühlung des ursprünglichen Feuerballs (Nebels) erfolgte. Dieser Vorgang war der Reihe nach die Ursache des Entstehens der Gase, Flüssigkeiten und Festkörper. Der Prozess der Abkühlung hält auch heute noch an und es wird erwartet, daß er bis in die Ewigkeit, wenn alles aufgrund einer weiteren Kettenreaktion der Zeit enden könnte, andauert.

Auch in der indischen Philosophie ist die Adi Shakti der Ursprung des Lebens und der Panchmahabhoota, welche die Elemente alles Lebendigen und Toten im Universum sind. Diese Elemente der Adi Shakti, Panchmahabhoota, Raum und Energie sind unentbehrlich für die Erhaltung und Kontinuität der Schöpfung. So können wir damit enden, daß die Adi Shakti und folglich Shakti jedes Element der Schöpfung und Existenz einschließt. Dies wird in den Worten von Shri Mataji bestens ausgedrückt.

"Energie ist der Ursprung jedes Gegenstandes in der Existenz."

"Das innere Sein, welches euer Bewußtsein ist, ist eine Energie."

Shakti & Sada Shiva

Während die westliche Sicht der Schöpfung eine wissenschaftliche Erklärung für den Ursprung aller Elemente in der Schöpfung abgibt, geht die indische Sicht soweit, zu erklären, wie diese beiden Ansichten in Wechselbeziehung zueinander stehen.

Übereinstimmend mit den Veden und den Upanishaden ist Param Brahm (was eine anderer Name für Sada Shiva ist) innerhalb des winzigsten Elementes und beinhaltet doch alles in sich.

Zu Beginn der Schöpfung war nur das ursprüngliche Sein oder Sada Shiva. Als Sada Shiva den Wunsch zur Schöpfung hatte, manifestierte sich dieser Wunsch als Adi Shakti und den Beginn der Schöpfung. Zum Zeitpunkt des Entstehens der ursprünglichen Wunschkraft, wurde die Adi Shakti als Ardh-Nareshwar beschrieben: In diesem Stadium wurde der Wunsch in Sada Shiva geboren, war jedoch noch nicht als unabhängige Kraft in Erscheinung getreten. Nach einer nach der modernen Zeitmessung gedachten Zeitskala, muß dieser Prozess Millionen von Jahren gedauert haben; einen Moment des Sada Shiva (z.B. in diesem System dauert ein Tag des Brahma gleich einhundert Chaturyugis und ein Chaturyugi ist gleich 4.320.000 Jahre auf der Erde. Das Leben des Universums wird als ein Tag von Sada Shiva angesehen, welches 100 Tage des Vishnu und weiter nochmals 100 Tage des Brahma usw. beinhaltet), was Millionen von Erdenjahren gleichkommt. Die nächste Stufe als die Adi Shakti als unabhängige Kraft hervorging, ist das Stadium vor Beginn der Schöpfung und kann mit dem Urknall (des Nebels) verglichen werden. Dieser Vergleich zwischen indischer und westlicher Sicht ist in Fig.1 und 2 zu sehen (Sharma, 1992).

Fig. 2. Leben des Brahma

Die Sonne und die Planeten formen sich
Das Leben auf der Erde beginnt

Die meisten Galaxien, eingeschlossen die
Milchstraße entstehen.

Quasare und einige Radiogalaxien sind fest
stellbar

Proto(Ur-)galaxien formen sich, aber die meisten
befinden sich jenseits dem Meßbereich der
gegenwärtigen Instrumente

Das Universum wird transparent, Materie gibt
Strahlung frei, welche später als kosmisches
Rauschen (Kosmische Hintergrundstrahlung)
feststellbar wird.

Elektromagnetismus und schwache Wechselwirkung
(Kraftform zwischen den Elementarteilchen) trennen
sich. Quarks (subatomare Teilchen) verbinden sich
um Protonen zu formen und Protonen und Elektronen
verbinden sich um Neutronen zu bilden. Helium und
andere Lichtelemente bilden sich durch Kernsynthese.

Starke Wechselwirkung trennt sich vom
Elektromagnetismus und schwacher Wechselwirkung.
Die Ausdehnung endet, das Universum besteht aus einer
heißen Elektronen-Quark Suppe.

Gravitation trennt sich von anderen Kräften. Ära großer
vereinheitlichter Theorien. Ausdehnung beginnt. Das
Gebiet des beobachtbaren Universums dehnt sich
ungefähr auf die Größe einer Grapefruit aus.

Alle Kräfte - Gravitation, starke und schwache Nuklear-
kräfte und Elektromagnetismus verbinden sich. Ära der
Quantentheorie und der Superstring Theorie. Radius
kleiner als 10^{50} Zentimeter.

Formen der Energie

Von der modernen Wissenschaft wissen wir, daß die Energie verschiedene Formen wie, Hitze, Licht, Ton, Radiowellen, Magnetismus, elektrische Energie, Gravitation und verschiedene andere Formen von physischer Energie, wie Windenergie etc. aufweist. In den Veden und Upanishaden wird der Adi Shakti einer großen Zahl von Formen zugeteilt. Jede Form repräsentiert eine Qualität, wie die Shakti von Brahma (Saraswati) Ton und Wort bedeutet, die Shakti von Shiva (Durga) - die Feuerkraft, und die Shakti von Vishnu (Lakshmi) die physische (materielle) Kraft. In gleicher Weise haben andere Götter auch ihre Shaktis. Zum Beispiel ist die Shakti der Sonne Hitze und Licht, die Shakti von Indra ist Sturm und Wasser, die Shakti von Varun ist die Kraft der Lüfte usw.

Ein wichtiger Punkt ist, daß jedes Ding, jede Handlung und jedes Ereignis mit der einen oder anderen Form von Energie verbunden ist. Auch die Gesetze der Wissenschaft unterstützen diese Ansicht indem sie zwei allgemeine Formen der Energie, potentielle und kinetische-, unterscheidet und alle anderen Formen der Energie in potentielle oder statische und kinetische oder dynamische Energien, welche die physikalischen Zustände der Energien repräsentieren, einteilen.

Der Urknall

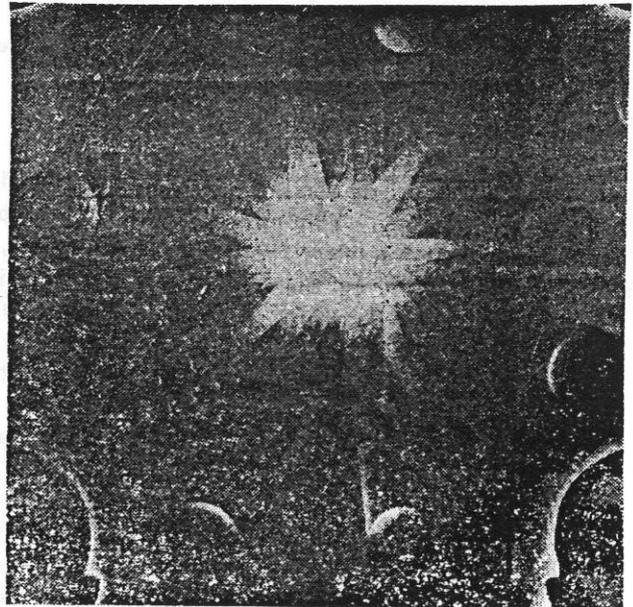


Fig. 1. Big Bang

Obwohl die Shakti oder Energie verschiedene Formen hat, kann sie sich unter speziellen Bedingungen und Umständen von einer Form in eine andere verwandeln. Die moderne Wissenschaft hat die Existenz von verschiedenen Energieformen als ein kontinuierliches Spektrum nachgewiesen, genannt elektromagnetisches Spektrum oder Frequenzspektrum, welche alle Formen wie Ton, Licht, Gedankenseele, bis zum Leben usw. umfaßt (Fig.3). Dies kann weiter in verschiedene Formen der Existenz geteilt werden (Fig.4).

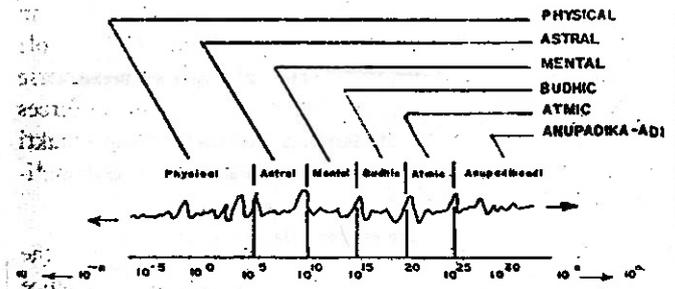


Fig. 4. Consciousness Spectrum

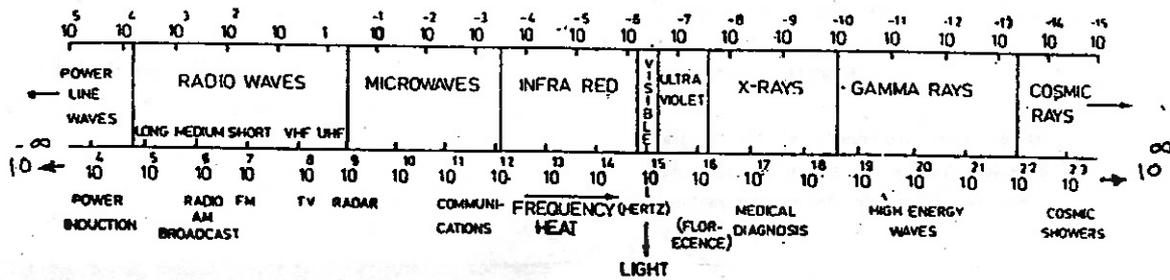


Fig. 3. Electromagnetic Spectrum

Energie und Bewußtsein

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, daß alle Formen der Energie die Fähigkeit haben sich zu bewegen, die Anwesenheit anderer Energien und Objekte zu fühlen und zu handeln. Diese Fähigkeit wird in Phänomenen wie Interferenz (Überlagerung, Empfangsstörung), Refraktion (Strahlenbrechung), Differaktion (Beugung), Reflektion und Absorption von Energie beim Aufeinandertreffen mit anderen Formen von Energie und Objekten ausgedrückt. Dies ist nur möglich, wenn die Energie eine Form zu empfinden und die Fähigkeit zu handeln hat. Um dies zu verstehen, betrachten wir, was Shri Mataji über die Fähigkeiten eines Nucleus (Zellkern mit der DNA) in einem Atom gesagt hat:

"Im Nukleus (Kern) jedes Partikels oder Atomes residiert dessen Seele. Das Gehirn im Nukleus wird von dieser Seele gesteuert. Genauso ist es bei euch, wenn ihr euch mit einem Atom vergleicht und wenn ihr dessen Seele werdet. Ebenso habt ihr euer Chitta, das ist der Körper (vgl. Atomkörper), der Kern und darin die 'Seele'."

Da Energie in der Natur als Elektromagnetismus betrachtet wird und elektromagnetische Strahlung ihren Ursprung in atomaren Partikeln hat, ist es denkbar, daß die Energie eine Form eines subtilen Kontrollmechanismus besitzt, ähnlich dem Geist oder der Seele des Atoms, wie von Shri Mataji erklärt.

Im Menschen befindet sich für jedes physische Sinneselement (Gyan Indriya) ein subtiles Sinneselement (Sukshma Indriya) im Gehirn. Daher ist es denkbar, daß Energie, welche die Mutter aller Partikel ist, ein subtiles Kontrollelement (Sukshma Indriya, Geist und Seele) hat, welche sie empfindend macht und handeln läßt.

Bewußtsein drückt sich in einem Objekt durch dessen Fähigkeit zu fühlen, wahrzunehmen, zu denken etc. aus (Sharma 1990). Wenn also Energie die Möglichkeit hat, wahrzunehmen, dann könnte man sagen, daß sie Bewußtsein besitzt. Diese Erkenntnis, brachte einige Forscher dazu, Energie und Bewußtsein in Beziehung zueinander zu bringen (Fig.4). Dieser Aspekt bedarf jedoch einer weiteren Überprüfung und wird später untersucht werden.

Aufgrund der elektromagnetischen Natur der Strahlung kann aus der folgenden Erklärung von Kalbermatten (1979) über die Aussendung von Mikrowellensignalen durch das Ego, ein wichtiger Aspekt gesehen werden:

"Falls das Ego sehr erfolgreich und wirksam wird, sendet es überwältigende Mikrowellenfelder aus, welche die Aufmerksamkeit jener Menschen einfangen, die mit dem gegenteiligen psychischen Pol verhaftet sind: Dem Extrem des Superegos."

Mikrowellen sind eine der Formen von elektromagnetischen Wellen in dem elektromagnetischen Spektrum der Energie und das Ego ist ein Element des Menschen (Kausalkörper) und hat seinen Ursprung in der Aktivität des Pingala Nadi.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Manifestation von Energie und Bewußtsein, wurde von Kalbermatten (1979) bestens beschrieben:

"Die verschiedenen Kombinationen und Permutationen (Vertauschung) von Energien gewähren verschiedene Zustände der Existenz;

Alle Geschöpfe sind nichts weiter als verschiedene Stufen in der Entwicklung der Selbstmanifestation der Adi Shakti."

"Historisch gibt es also eine Geschichte der Evolution der Energie, von der grobstofflichen Materie zu immer subtileren Manifestationen des Bewußtseins, welche sich selbst durch das menschliche Gehirn offenbaren."

Tafel 1. AUM als ein spezieller Fall der Energie und des Bewußtseins

(AUM = Adi Shakti = Sahaja Yoga)

Teile des AUM	Gunas der Virata	Form der Shakti	Zugehöriger Nadi im Kundalini Instrument	Zugehöriger Teil des autonomen Nervensystem	Beziehung zu den Atomteilen	Yoga
A	Tamo Guna	Mahakali	Ida	Linkes sympat. Nervensystem	Nukleus (Proton)	Bakti Yoga
U	Rajo Guna	Mahasaraswati	Pingala	Rechtes sympat. Nervensystem	Elektron	Karma Yoga
M	Sattwa Guna	Mahalakshmi	Sushumna	Parasympathisch. Nervensystem	Valenz (Wertigkeit)	Jnana Yoga

Bemerkung: Die Tafel basiert auf einer Analyse des AUM, welche im Buch Advent (Kalbermatten) gemacht wurde. Einige der Upanischaden bezeichnen A als Rajo Guna, U als Sattwa Guna und M als Tamo Guna. Aber die Upanischaden definieren Ida, Pingala und Sushumna als verbundene Gunas und Shakti wie in Tafel 1 oben.

Einige Manifestationen von Energie und Bewußtsein

In der Schöpfung wurde alles von Adi Shakti erschaffen und schließt die Elemente der Energie und des Bewußtseins ein. Darin liegen zwei bedeutende Punkte, die Geburt von "AUM", dem göttlichen Wort und die "Kundalini" - die Reflexion der Adi Shakti im Menschen. Kalbermatten stellte fest (1979):

"Ein Mensch ist ein System von Energie-Bewußtsein (Mandala), geschaffen aus den Auras der fünf Elemente (Koshas), den verschiedenen Chakras etc."

Diese Beziehung der verschiedenen Elemente im Menschen, den Chakras und der Kundalini, wird später in anderen Artikeln, über "Sahaja Yoga - eine wissenschaftliche Sicht", behandelt werden.

AUM - als ein spezieller Fall der Energie und des Bewußtseins

Am Beginn der Schöpfung, als Sada Shiva - Gott der Allmächtige - sich in Shiva und Shakti verwandelte, passierten zwei weitere damit verbundene Ereignisse. Es waren dies die Erschaffung von Ton und Licht. Der Ton wurde in der Form des "AUM" und das Licht durch die visuelle Erscheinung der Adi Shakti geboren. Somit wurde das Wort "AUM" von Gott dem Allmächtigen geschaffen und bedeutet den Beginn der Schöpfung. Dieser Aspekt wird bestens durch die Analyse der drei Komponenten 'A', 'U' und 'M' des Wortes AUM in Tafel 1 erklärt. Die gesamte Schöpfung kann am besten als Virata betrachtet werden - das ursprüngliche Sein auf der kosmischen Ebene, der Mensch als lebendes Ebenbild der Virata auf menschlicher Ebene und das Atom - der grundlegende Baustein jeder Materie der mikrokosmischen Ebene. AUM meint alle drei und umfaßt die Gesamtheit der Existenz von Atom bis zur Virata.

Da die Kundalini Trigunatmika ist, vereinigt ihr Erwachen die Charakteristiken von A, U und M zu einem gesamten System der Schöpfung und Selbstverwirklichung im Menschen.

Zusammenfassung

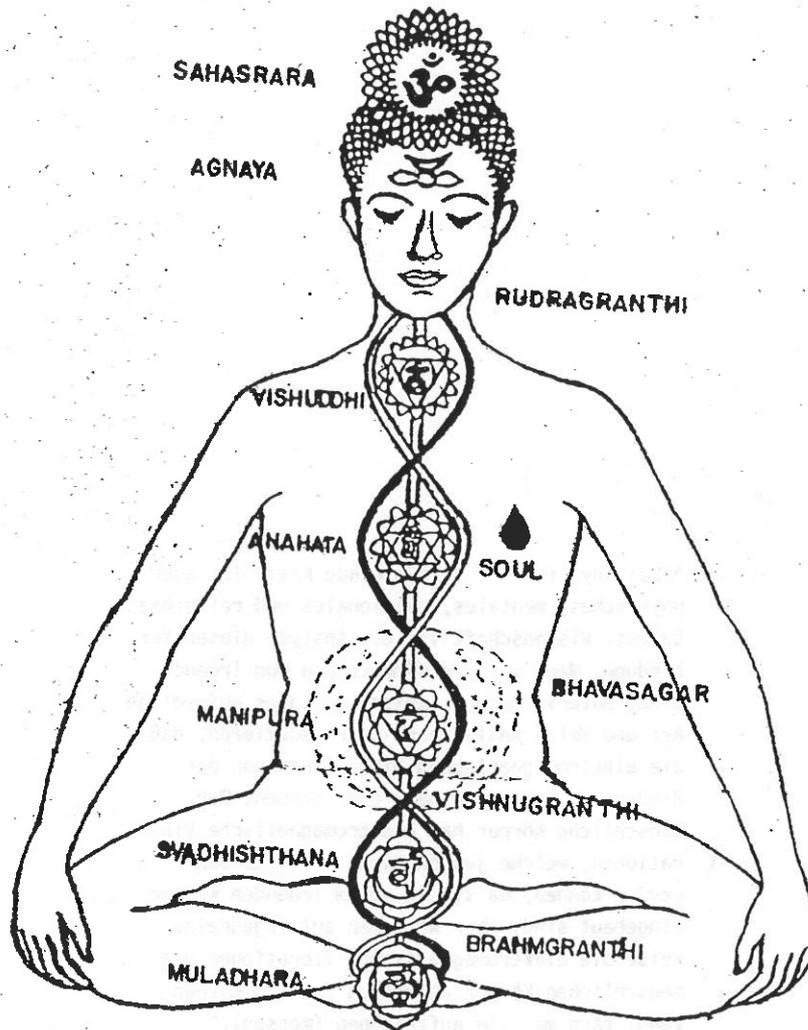
Aufgrund einer Analyse der Theorien über den Ursprung des Lebens und des Universums, wie sie in zahlreichen Schriften der indischen und westlichen Literatur vorgelegt wurde, geht hervor, daß das gesamte Universum und alles große und kleine aus der Shakti (die Kraft und der Ursprung aller Kräfte und Energien) geboren wurde. Daher ist es auch klar, daß Shakti (Energie und Panchmahabhoota) für den Fortbestand des Lebens und die Erhaltung der Schöpfung unentbehrlich ist.

Es ist daher eindeutig, daß Energie nicht nur der Same und Ursprung ist, sondern auch die gesamte Erhaltung der Existenz und Schöpfung sichert. Das macht die Shakti sowohl zum Samen, als auch zum Schutz aller Gegenstände in der Schöpfung. Da also die Energie die Fähigkeit zu fühlen und handeln hat, machen diese Aspekte sie zum Darsteller:

SAHAJA YOGA

Eine wissenschaftliche Sicht

(Teil II - Nadis, Chakras und Vibrationen)



SAHAJA YOGA

Eine wissenschaftliche Sicht

(Teil II - Nadis, Chakras und Vibrationen)

"Chaitanya ist die vereinigende Kraft für euer physisches, mentales, emotionales und religiöses Selbst. Wissenschaft ist die Analyse dieser Verbindung. Wenn wir die Vibrationen von irgendeiner Materie nehmen, müssen wir dies auf solche Art und Weise analysieren oder reduzieren, daß die elektromagnetischen Vibrationen von der Bindung an diese Synthese frei werden. Der menschliche Körper hat elektromagnetische Vibrationen, welche jedoch nicht festgehalten werden können, da sie in einem lebenden Körper eingebaut sind. Aber wenn man auf irgendeine Weise die elektromagnetischen Vibrationen vom menschlichen Körper abtrennen und freimachen kann, kann man sie aufzeichnen (messen)."

"Wo können wir ein Gerät finden, welches die komplexen, eingebauten und lebenden Vibrationen der Chaitanya oder die Ästhetik der Materie aufzeichnen könnte? Die Wissenschaft kann nur die trockene Seite der Materie beschreiben."

SAHAJA YOGA: EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT

(Teil II - Nadis, Chakras und Vibrationen)

Im vorherigen Artikel wurde ein Überblick über die Adi Shakti - die Urenergie, welche der Ursprung und Grund aller Existenz ist, vorgestellt. Wir haben auch verschiedene Formen der Energien vorgestellt und gezeigt wie diese aus indischer Sicht dargestellt werden. Der Zweck dieser Artikel ist, eine wissenschaftliche Basis zu finden und einen Zusammenhang zum Kundalini-Instrument, den Nadis, Chakras und Vibrationen - und Yoga mit bekannten wissenschaftlichen Methoden herzustellen. Wir haben gesehen, daß jede Form von Energie in der Natur elektromagnetisch ist und Vibrationen (Schwingungen) elektromagnetischer Natur und die Merkmale der Energie sind.

Da alle Vibrationen im Universum und auch der menschliche Körper elektromagnetischer Natur sind, wird hier der Versuch unternommen, das Kundalini-Instrument, die zugehörigen Chakras und Nadis und die Vibrationen im Licht der Elektromagnetischen Theorie der Strahlung zu analysieren und ein Bild zu präsentieren, welches feststellt, daß Vibrationen Schwingungen sind, welche von den Chakren ausgehen.

Jai Shri Adi Shakti

Einleitung

Es ist eine gutbekannte Tatsache, daß der menschliche Körper die Panchmahabhoota (Erde, Wasser, Luft, Feuer und Äther oder Raum oder Akash) enthält und daher chemo-elektro-magnetischen Ursprungs ist. Die grundlegende Einheit eines jeden lebendigen Organismus ist die Zelle, welche aus verschiedenen chemischen Elementen, wie Protoplasma, Chromatin etc. (Fig.1) besteht.

Ein bedeutender Aspekt dieser chemischen Struktur sind die chemischen Reaktionen, wie Oxidation, Reduktion, Decarboxylation, Deamination, Hydrolysis, Phosphorylation etc., welche sich alle entweder auf die Beseitigung oder die Addition von geladenen Partikeln oder Ionen beziehen, die durch eine elektrische Ladung verbunden sind.

Ein weiterer wichtiger Aspekt betrifft die Atomstruktur jedes Partikels, welche sich aus positiv (Nukleus besteht aus Protonen) und negativ (Elektronen) geladenen Partikeln zusammensetzt. Die chemische Reaktion erlaubt entweder positiv geladene, negativ geladene oder "neutrale" Partikelformationen, welche vom Typ der chemischen Reaktion abhängen. Die geladenen Partikel werden entweder durch die Addition oder Beseitigung eines oder vieler Elektronen vom Element oder der Verbindung geformt.

Da sich diese geladenen Partikel im System bewegen, verursacht diese Bewegung ein elektromagnetisches Feld, welches von einem entsprechend empfindlichen Testinstrument gemessen werden kann (z.B. Gehirnwellen). Siehe Fig. 2 u. 3.

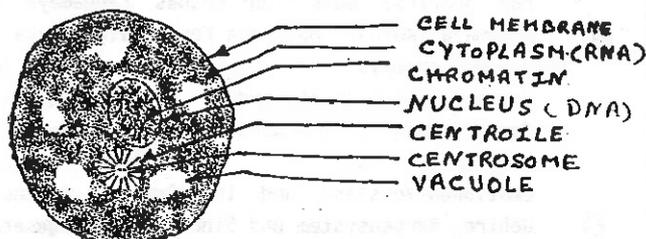


Fig. 1. The Cell

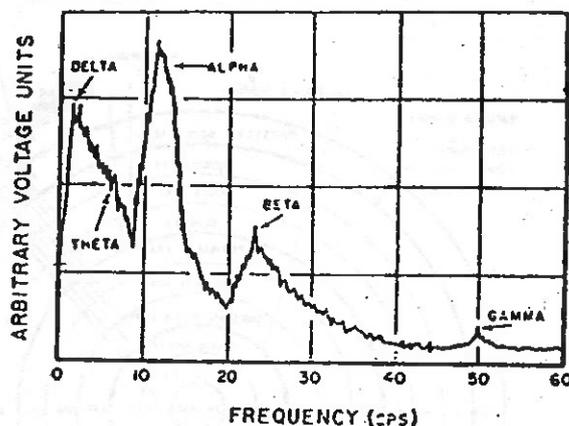


Fig. 2. Brain waves

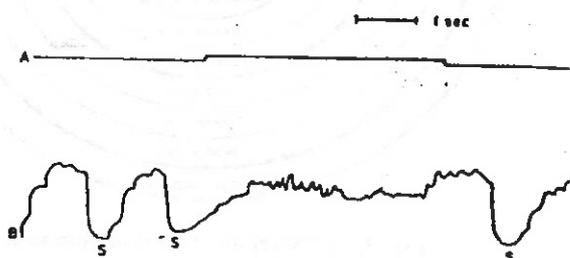


Fig. 3. Brain waves

Das Nervensystem, welches sich aus dem Gehirn, der Wirbelsäule und den Nerven im Körper zusammensetzt, ist voll von der Bewegung der elektro-chemischen Übertragung abhängig, den geladenen Partikeln also, welche somit als gebräuchliches Übertragungssystem in Betracht gezogen werden kann. Folglich entstehen durch diese Bewegung die damit verbundenen elektromagnetischen Felder und Strahlungen des Körpers. Mit diesem Wissen als Basis sehen wir uns nun den menschlichen Körper, das Nervensystem und das Kundalini-Instrument an und analysieren die Theorie von Sahaja Yoga und der Erweckung der Kundalini als ein System.

Der Mensch

Übereinstimmend mit den Veden und Upanishaden, besitzt ein Mensch fünf Shariras (Körper - Sthool Sahrira, Sukshma Sharira, Karan Sahrira und Mahakaran Sharira) oder fünf Koshas (Annamaya Kosha, Pranamaya Kosha, Manomaya Kosha, Vigyanmaya Kosha und Ananandmaya Kosha) welche hauptsächlich folgendermaßen bezeichnet wurden: Der physische Körper, der aus den Panchmahabhootas (oder Naturelementen) besteht, der Mentalkörper (Einheit Emotionen-Verstand und Intellekt), welcher aus Gehirn, Nervensystem und Sinnen zusammengesetzt ist und der Astralkörper (Seele, Paramatma etc.) welcher Seele, Aufmerksamkeit und Paramatma etc. beinhaltet.

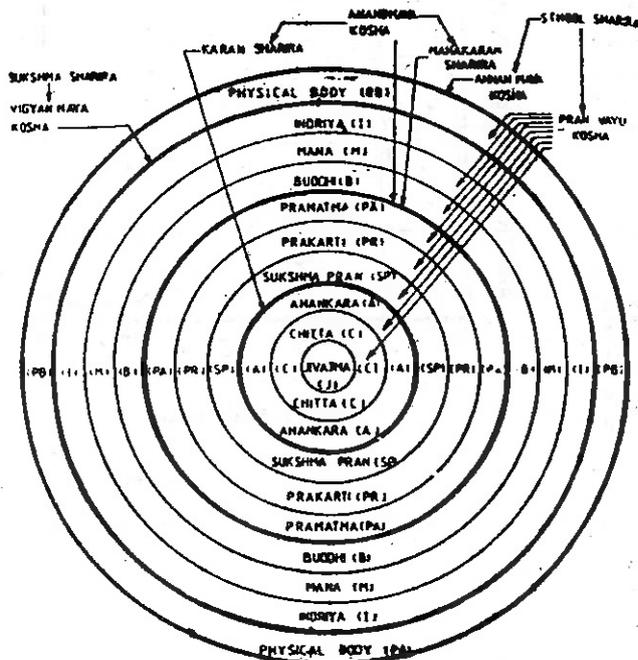
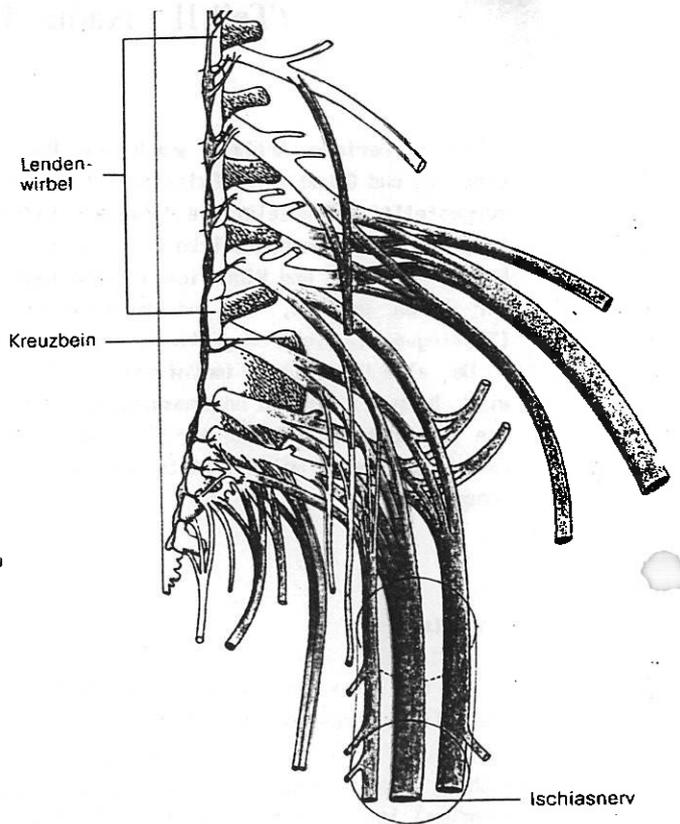
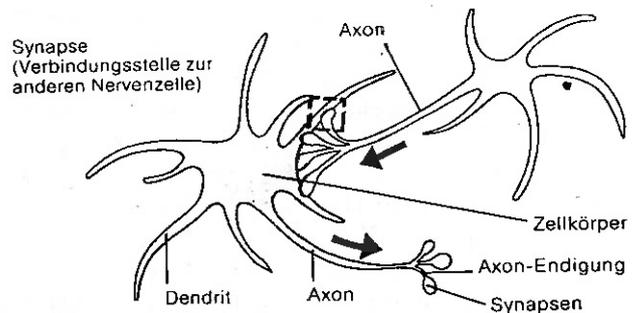


Fig. 8. A Conceptual Model of Human Being



Nervengeflechte
Ein Nervengeflecht (*Plexus*) ist eine komplexe Verknüpfung von Nervenfasern. Seinen Ausgang hat ein Plexus von mehreren Nervenwurzeln, die aus dem Rückenmark entspringen. Vom Plexus aus laufen dann verschiedene Nervenstränge mit sensiblen (für die Sensibilität zuständigen) und motorischen (für die Bewegung zuständigen) Nervenfasern in die Gliedmaßen. Bekannt

sind der Solarplexus, das Darm-Sonnen-Geflecht sympathischer Nervenfasern in der Oberbauchgegend, der Schulter-Arm-Plexus am Übergang der Hals- in die Brustwirbelsäule und der Sakralplexus im Bereich der letzten Lendenwirbel und der Wirbel des Kreuzbeins. Aus diesem letzteren Plexus entspringt auch der Ischiasnerv mit seinen sensiblen und motorischen Fasern (Abbildung).



Aufbau der Nervenzelle und Impulsübertragung
Eine Nervenzelle besteht aus einem Zellkörper und Fortsätzen. Ein langer Fortsatz, das Axon, überträgt Impulse (Informationen) auf andere Nervenzellen. Kürzere Fortsätze, die Dendriten, empfangen Impulse von Axon anderer Nervenzellen.

Die Impulse werden mit Hilfe von chemischen Überträgerstoffen (Neurotransmitter) über den synaptischen Spalt, die Verbindungsstelle der Axon-Endigung zu einer nachgeschalteten Nervenzelle, übertragen. Die Pfeile weisen auf die Richtung der Impulsübertragung hin.

In der gleichen Weise betrachtet die Wissenschaft, insbesondere die Neurologie und Psychologie (und die Geisteswissenschaft) den Menschen als Einheit von physischem Körper (Organe, Nervensystem usw.), mentalem Körper (Emotionen-Verstand), Prozessen (im Gehirn und Nervensystem) und einem übernatürlichen Element (für welches die Wissenschaft noch einen Beweis braucht). Die Wissenschaft muß noch einen Beweis für die Seele und andere Elemente des Astralkörpers finden, aber Philosophie und Psychologie lehnen deren Existenz nicht vollkommen ab. Daher ist die Sicht der Medizin für diese Studie wichtig. Übereinstimmend mit der Medizin ist das Nervensystem das Instrument des Bewußtseins im Menschen. Es beinhaltet grundsätzlich Gehirn, Wirbelsäule und verbindende Nerven, welche in Zentralnervensystem, peripheres Nervensystem und autonomes Nervensystem wie folgt gegliedert werden:

- (a) Zentrales Nervensystem: Schließt das Gehirn und die Wirbelsäule ein und deckt alle Aktivitäten der oberen Wirbelsäule im Bereich des Nackens ab.
- (b) Peripheres Nervensystem: Schließt Nerven und Neuronengruppen außerhalb des Gehirns und der Wirbelsäule ein und wird vom zentralen Nervensystem nicht berührt.
- (c) Autonomes Nervensystem: Ist zuständig für alle automatischen und unwillkürlichen Aktivitäten von Herz, Lunge, Blutgefäßen, Verdauungstrakt, Drüsen usw. Es wird in das sympathische und das parasympathische System geteilt.

Die fundamentalen Einheiten des Nervensystems sind die Neuronen und damit verbundene Nervenfasern oder Fortsätze wie Dendriten (Zelläste), Axons (Mitte der Nervenfasern) und Synapsen (Schaltstellen), welche die Nervenfasern verbinden (Fig. 6) und als Übermittler/Empfänger agieren. Weiters dienen sie als Medium (Kabel/Überbringer) um die Signale ins und vom Gehirn, zum und vom Nervensystem zu übertragen.

Die Funktion des Körpers und des Nervensystems

Wenn wir uns den Körper, das Gehirn und das Nervensystem ansehen, stellen wir fest, daß der gesamte Körper mit einem Netzwerk von Nerven bedeckt ist, welche das Gehirn mit allen Organen und Teilen des Körpers verbindet.

Dabei fungiert das Gehirn als Kontrolle und Prozessor aller Signale. Die Signale von den Sinnesorganen (Augen, Ohren, Zunge, Nase und Haut) gelangen über die verschiedenen Verbindungen der Nervenfasern zum Gehirn. In gleicher Weise erreichen alle Signale, welche vom Gehirn ausgesandt werden, die verschiedenen Sinnesorgane und Teile des Körpers. Alle Nerven welche Signale vom Gehirn zu den Organen leiten (Efferente Nerven) und jene die Signale von den Organen zum Gehirn transportieren (Afferente Nerven), gelangen physisch vom Gehirn in die Wirbelsäule (Rückenmark), bevor sie mit anderen Organen oder Teilen des Körpers verbunden werden.

Erklärung zu Fig. 6 und 9:

- INDRYA = Sinnesorgane
(Nach Fig.9: Zunge, Augen, Nase, Füße, Zeugung, Stimme, Ausscheidung, Hände, Haut, Ohren)
- BUDDHI = Intellekt, Verstand
- PRAKARTI (PRAKRITI) = Natur (Tamo-Rajo-Sattwa-Guna)
- MANA = Emotionen-Verstand (mind)
- PARAMATMA = Überseele
- JIVATMA = Atma, Seele
- SUKSHMA PRAN = subtile Lebenskraft
- SAHRIRAS und KOSHAS definieren die versch. Körper

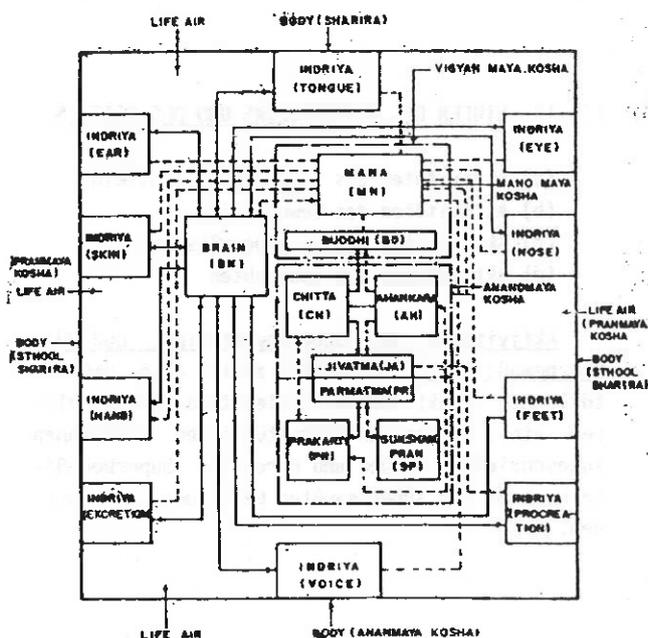


Fig. 9. A Functional Model of a Human Being

Die Wirbelsäule ist eine in ringförmigen Teilen angeordnete, flexible, hohle Röhre, welche nicht nur den durch sie hindurchführenden Nervenstrang schützt, sondern den Nerven auch Flexibilität zur Absorption von Stößen und Bewegungen des Körpers erlaubt. Um die verschiedenen Teile und Organe des Körpers zu erreichen, müssen die Nervenfasern aus der Wirbelsäule herauskommen. Um die Stärke und Flexibilität der Wirbelsäule zu erhalten, müssen sich diese Austrittsstellen der weg- und zurückführenden Nervenstränge an den geeigneten Stellen befinden und so wenige wie möglich sein. An den Stellen, wo die Nerven aus der Wirbelsäule heraus und in diese hineinführen bestehen Verbindungsstellen. Diese Verbindungsstellen werden Plexen genannt. Es gibt sechs Hauptplexen, welche in Wechselbeziehung zu den Chakras im Kundalini Instrument stehen (siehe Tab. 1 und Fig. 8, und 9, welche die Lage der Chakren in den verschiedenen Stellen der Wirbelsäule zeigen).

Für das Studium der Wirbelsäule und des Nervensystems sind zwei wichtige Punkte zu beachten:

- (a) Alle Plexen sind Teile des Nervensystems und haben eine bestimmte Anzahl von Subplexen (Unter-Plexen), welche wieder in Wechselbeziehung zu den Chakren und ihren Blütenblättern stehen.
- (b) Diese Plexen sind die Hauptzentren für hinein- und hinausfließende Signale vom Gehirn zum Körper und umgekehrt.

Aktivitäten des Nervensystems

Alle Aktivitäten des Nervensystems können in vier Hauptstufen eingeteilt werden, welche mit dem Stand des Bewußtseins wie folgt verknüpft sind (Fig. 10).

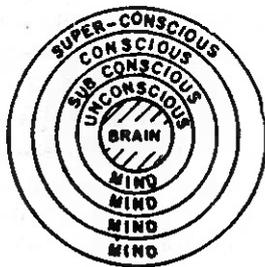


Fig. 10. LEVELS OF CONSCIOUSNESS & MIND

Fig.10. STUFEN DES BEWUSSTSEINS UND DES GEISTES

- (a) Aktivitäten des Super/Überbewußtseins
- (b) Aktivitäten des Bewußtseins
- (c) Aktivitäten des Unterbewußtseins
- (d) Aktivitäten des Unbewußten

Aktivitäten des Superbewußtseins und des Überbewußtseins: Zu diesen zählen alle übernatürlichen Funktionen wie Telepathie, Gedankenlesen etc., welche den übernatürlichen Funktionen zugeschrieben werden und durch das Superbewußtsein oder den superbewußten Geist begründet werden.

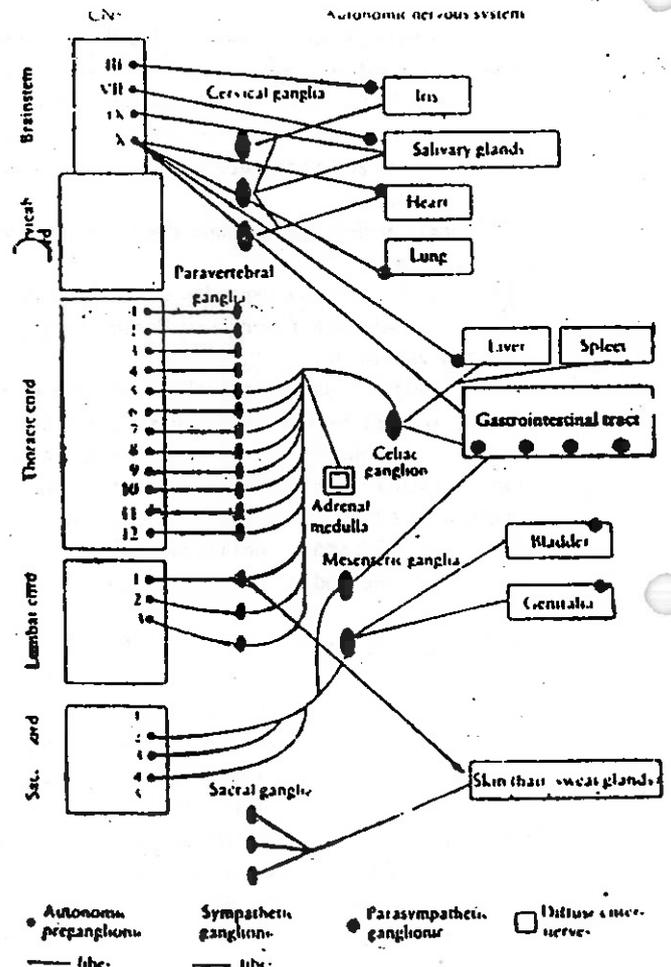


Fig. 11. Autonomic Nervous System

Aktivitäten des Bewußtseins: Dazu zählen alle Phänomene des Bewußtseins z.B. Gedanken, Handeln/Reagieren, was wir bei vollem Bewußtsein und mit unseren Sinnen ausführen. An die Funktionen dieses Teils kann man sich in wachen Momenten zurückerinnern, sie können vom Individuum wiederholt werden und werden vom Bewußtsein begründet.

Aktivitäten des Unterbewußtseins: Wenn wir uns verschiedener Handlungen und Gedanken, welche dem Unterbewußtsein entstammen und an welche wir uns tlw. zurückerinnern können, nicht voll bewußt sind. Dazu gehören Handlungen des Geistes. Z.B. Träume oder Reaktionen in Gefahrensituationen, welche ohne vollem Wissen oder ohne Kontrolle des Bewußtseins durchgeführt werden, kommen aus dem Unterbewußtsein.

Aktivitäten des Unbewußten: Dazu gehören alle automatischen Funktionen des Gehirns und anderer Körperorgane, über welche der Mensch keine völlige Kontrolle hat und welche im Unterbewußtsein liegen. Sie können von einem Wechsel der äußeren Umweltbedingungen betroffen werden, aber sie werden weder vom Unterbewußtsein noch von den bewußten Gedanken kontrolliert.

Erläuterung zu den Abbildungen:

Fig.8(a): 1. Zentrum des parasympathischen Systems im Gehirn (Schädel), 2. Zentrum des sympathischen Nervensystems, 3. Zentrum des parasympathischen Systems im unteren Teil der Wirbelsäule, 4. Zeugungsorgane, 5. Blase, 6. Dickdarm, 7. Dünndarm, 8. Nieren, 9. Nebenniere, 10. Bauchspeicheldrüse, 11. Leber, 12. Magen, 13. Herz, 14. Lungen, 15. Gefäße im Kopfbereich, 16. und 17. Speicheldrüsen, 19. Augen, 19. Corpus Striatum

Fig. 8(b): Macula lutea = Blinder Fleck der Netzhaut,
 Medial retinae = Mittlerer Teil der Netzhaut
 Lateral retina = Seitlicher Teil der Netzhaut
 Optic chiasma = Kreuzung der Sehnerven
 Optic trakt = Sehstrang
 Optic radiations = Optische Strahlen
 Lateral geniculate body = Sehnervenfasern
 Visual area in occipital lobe of cerebrum = Visueller Bereich im Großhirn

Fig. 8(c): Vagus Nervenstrang

Common carotid artery = Carotis communis
 Trachea = Luftröhre
 Arch of aorta = Bogen der Aorta
 Pulmonary trunk = Lungenarterie
 Oesophagus = Speiseröhre
 Diaphragm = Zwerchfell
 Stomach = Magen

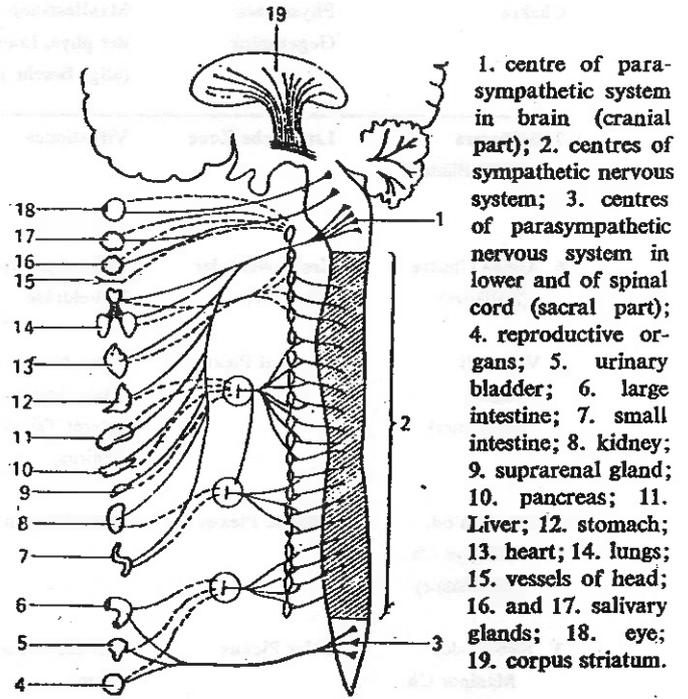


Fig.8(a). Plexen und damit verbundene Organe

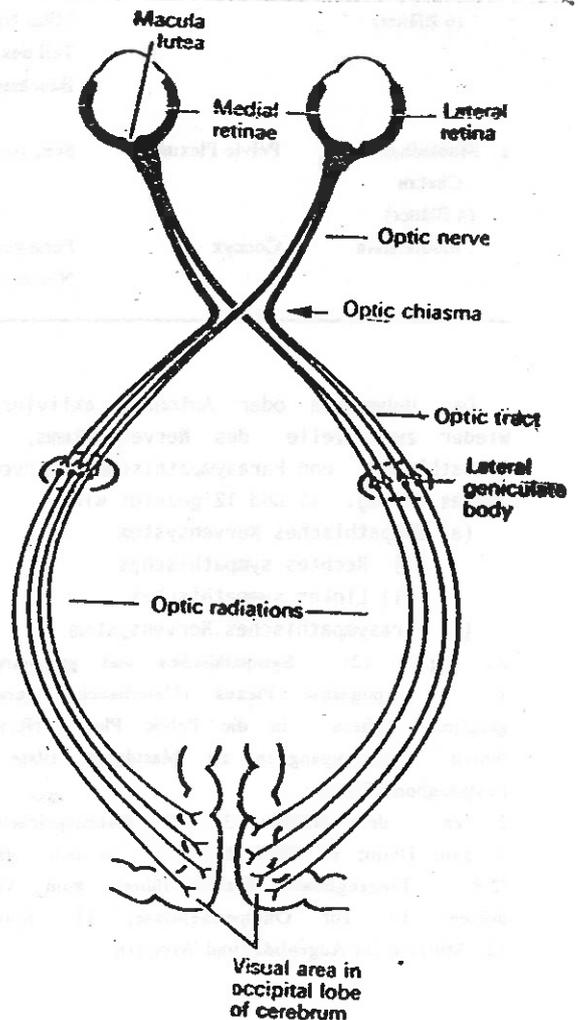


Fig.8(b). Kreuzung der Sehnerven

Chakra	Physisches Gegenstück	Manifestation auf der phys. Ebene (allg. Beschr.)
7. Sahasrara (1000 Blätter)	Limbische Zone	Vibrationen
6. Agnya Chakra (2 Blätter)	Kreuzpunkt der Sehnerven	Hypophyse und Zirbeldrüse
5. Vishuddi Chakra (16 Blätter)	Cervical Plexus	Arme, Nacken, Mund, Nase, Augen, Ohren, unterer Teil des Gehirns.
4. Anahath od. Ridhaya Ch. (12 Blätter)	Cardiac Plexus	Herz, Lungen.
3. Nabhi oder Manipur Ch. (10 Blätter)	Solar Plexus	Teil der Leber, Magen.
2. Swadisthan Chakra (6 Blätter)	Aortic Plexus	Tlw. Sexual-u. Ausscheidungsorgane, Milz, Nieren, unt. Teil des Bauches, Bauchspeicheldrüse.
1. Mooladhara Chakra (4 Blätter)	Pelvic Plexus	Sex, Ausscheidung
Mooladhara	Coccyx	Parasympathisches Nervensyst.(ruhend)

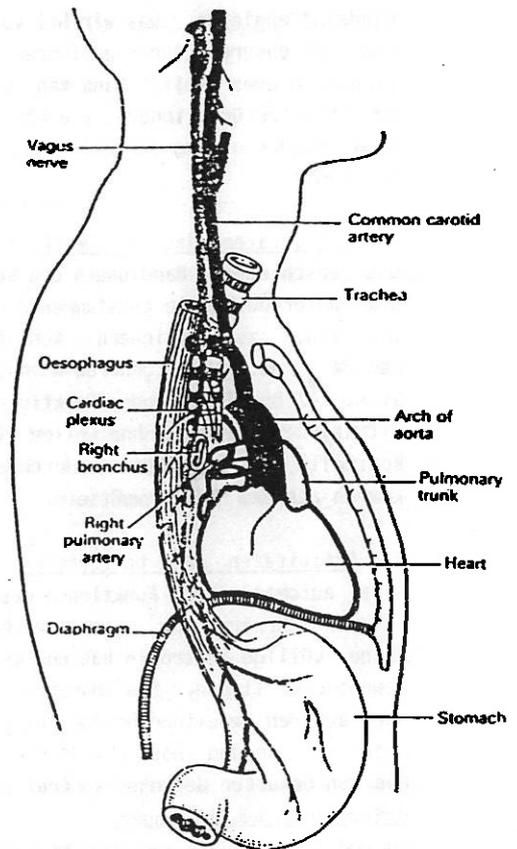


Fig. 8(c). Cardiac Plexus and Vagus Nerve

Das Unbewußte oder Autonome aktiviert daher wieder zwei Teile des Nervensystems, nämlich: Sympathisches und Parasympathisches Nervensystem, wie es in Fig. 11 und 12 gezeigt wird.

(a) Sympathisches Nervensystem

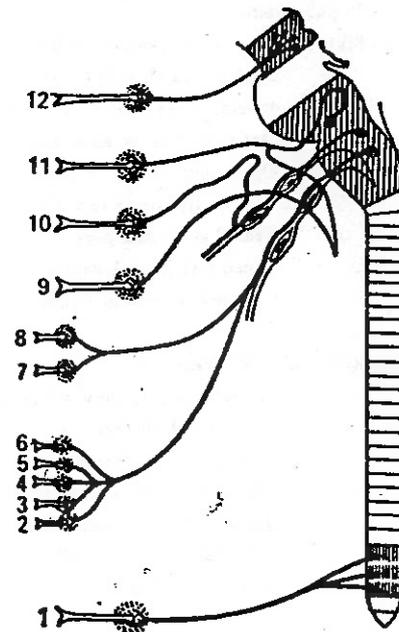
(i) Rechtes sympathisches

(ii) Linkes sympathisches

(b) Parasympathisches Nervensystem

Zu Fig. 12: Sympathisches und parasympathisches Nervensystem
 1. Hypogastric Plexus (Unterbauch), parasympathische Nerven-ganglien führen in die Pelvic Plexus Nerven, und von diesen führen Nervenganglien zu Mastdarm, Blase und Sexualorganen. Postganglionic Fasern:

- 2. zu den Nieren; 3. zur Bauchspeicheldrüse; 4. zur Leber;
- 5. zum Darm; 6. zum Magen; 7. zu den Bronchien, 8. zum Herz (2-8. Preganglionic Fasern führen zum Vagusnerv) 9. Speichel-drüsen; 10. zur Ohrspeicheldrüse; 11. Mund- und Nasendrüsen;
- 12. Muskeln der Augenlider und Wimpern



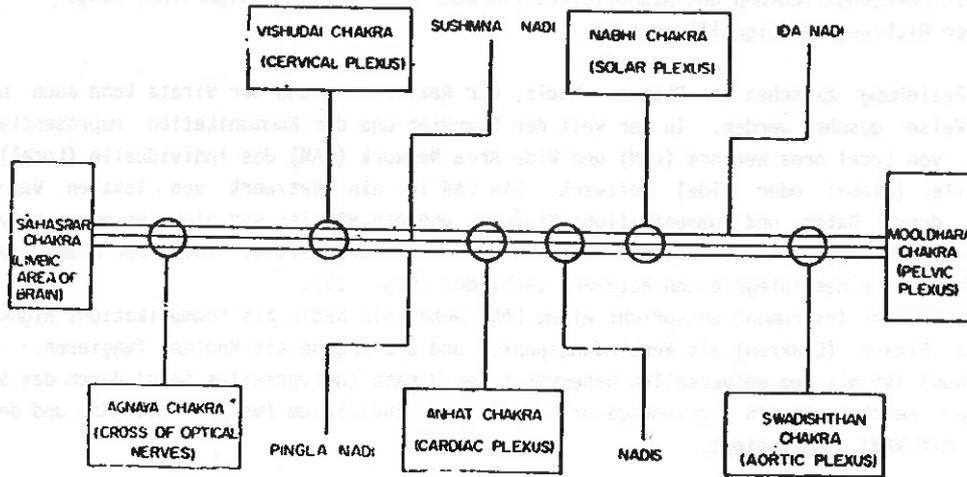


Fig. 13. Functional Diagram of Brain and Chakras

Zusammenfassend kann man das Gehirn als ein System von verbundenen Nerven bezeichnen, welches wie ein Computer mit Kabeln an peripher liegenden Teilen angeschlossen ist (Fig. 13).

Das sympathische (SNS) und das parasympathische (PSNS) Nervensystem arbeiten im Gegensatz zueinander um Balance zu halten, wie in einem geschlossenen Computersystem mit Rückkopplung. Somit wird die Überaktivität des autonomen Nervensystems (ANS) durch das SNS erweckt und durch das PSNS reduziert um Balance zu halten.

Signalfluß / Elektromagnetisches Feld

Wie vorher festgestellt wurde, funktioniert eine Nervenfasern wie ein Stromkabel, welches Signale (elektr. Ströme) von einem Ort zum anderen leitet. Diese Sendung oder die Signale können in zwei Richtungen, d.h. entweder die Nervenfasern hinunter oder hinauf fließen.

In Übereinstimmung mit der Theorie von der Elektrizität über den Fluß von Strömen, wird, wenn Strom durch einen Leiter fließt, ein entsprechendes Magnetfeld erzeugt, welches lotrecht zum Leiter steht und sich entweder in oder gegen den Uhrzeigersinn dreht, je nach dem in welche Richtung der Stromfluß erfolgt. Somit werden durch einen stromführenden Leiter elektromagnetische Wellen ausgesandt welche eine bestimmte Richtung und Stärke aufweisen.

So können zwei Tatsachen festgestellt werden:

- (a) Das Fließen von elektrischen Signalen in den Nervenfasern ruft elektromagnetische Felder und Wellen hervor, welche eine bestimmte Richtung und Amplitude oder Stärke haben, die wiederum von der Richtung und Stärke des fließenden Stromes/Signales abhängen.

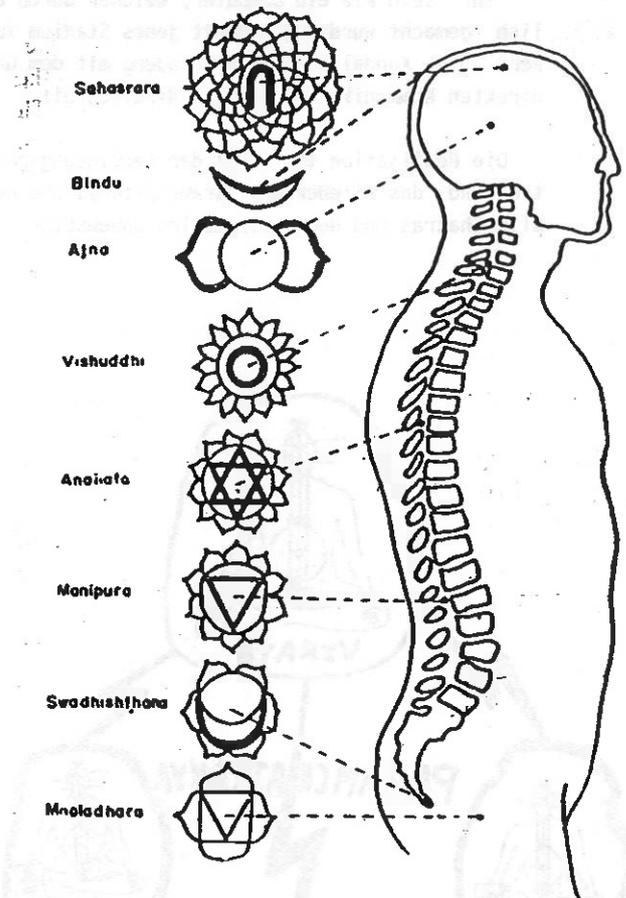


Fig. 9. Location of Chakras in Spinal Chord

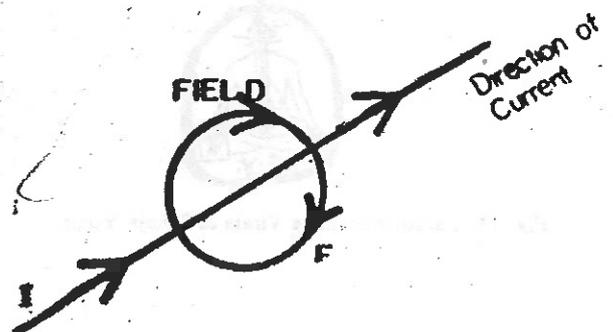


Fig. 14. Flow of Current & Electro Magnetic Field in a Conductor

(b) Die Bewegungsrichtung des Magnetfeldes (im oder gegen den Uhrzeigersinn) hängt von der Richtung des Signalflusses ab.

Die Beziehung zwischen den Chakras, Nadis, der Realisation und der Virata kann auch noch auf andere Weise gesehen werden. In der Welt der Computer und der Kommunikation repräsentieren die Konzepte von Local Area Network (LAN) und Wide Area Network (WAN) das individuelle (Local) und das universelle (Global oder Wide) Netzwerk. Ein LAN ist ein Netzwerk von lokalen Verbindungen (Knoten) durch Daten- und Kommunikations-Highways und ein WAN ist ein globales oder universelles Netzwerk (Wide Area, d.h. Städte oder Welten oder Universen) welches eine große Anzahl von LAN's und Systemen in einem integrierten Netzwerk verbinden (Fig. 15).

Das Kundalini Instrument entspricht einem LAN, wobei die Nadis als Kommunikations Highways des LAN, die Plexen (Chakren) als Verbindungspunkte und die Organe als Knoten fungieren. Das LAN (Individuum) ist mit dem universellen Unbewußten der Virata (universelles Sein) durch das Sahasrara verbunden, welches wie ein Verbindungstor zwischen dem Individuum (vergl. mit LAN) und der Virata (vergl. mit WAN) funktioniert.

Dies wurde von Shri Mataji bestens dargestellt:

"Ihr seid wie ein Computer, welcher durch eure Evolution zusammengesetzt, organisiert und tauglich gemacht wurde um zuletzt jenes Stadium zu erreichen wo ihr an das Netz angeschlossen werdet. Wenn die Kundalini eine Verbindung mit dem universellen Unbewußten hergestellt hat, kommt es zur direkten Kommunikation mit der Wirklichkeit."

Die Realisation ist somit der Verbindungsprozeß zwischen Sahasrara und dem universellen Unbewußten und das Fließen der Paramchaitanya und der Kundalinienergie vom Mooladhara zur Virata durch alle Chakras und dem universellen Unbewußten. Dies wird in Fig. 17 geschildert.

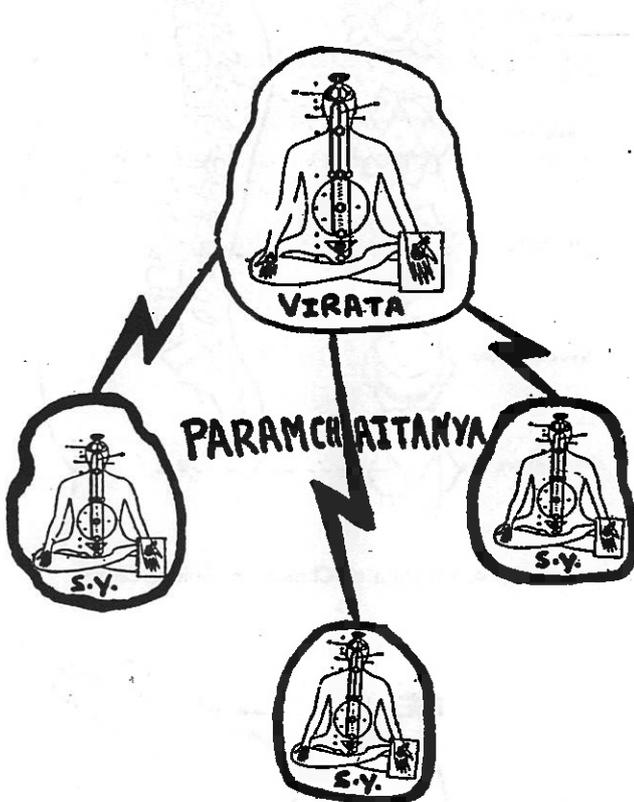


Fig. 17. Paramchaitanya Virata & Sahaja Yogis

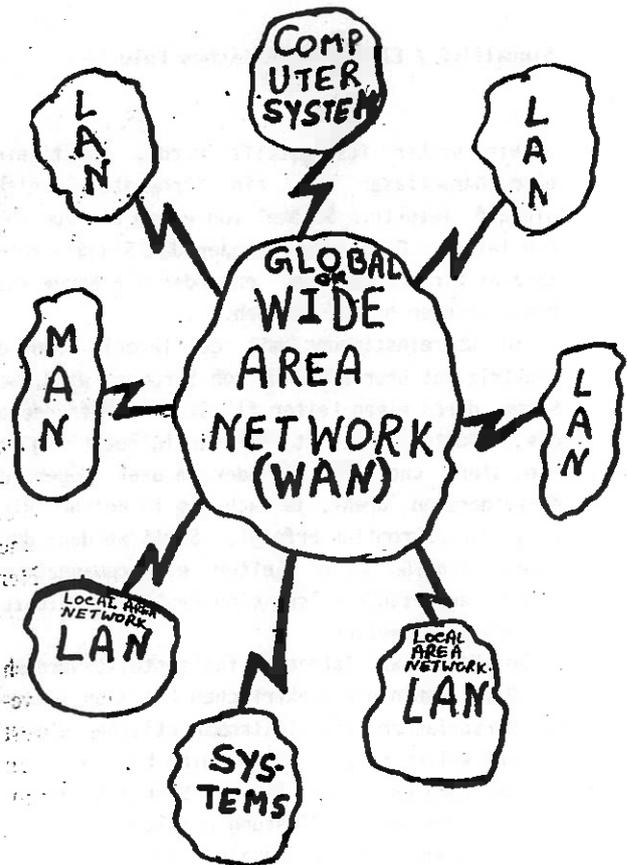


Fig. 15. Interconnection of Networks

Kundalini Instrument und Nervensystem

Die Lehren von Shri Mataji gewährten die besten Einblicke in das Instrument der Kundalini und wurden von Experten nachgeprüft. Das Kundalini Instrument wurde in dem Artikel "Sahaja Yoga und Kundalini Instrument" bereits behandelt.

Die Drehrichtung der Chakren:

Shri Mataji hat auch erklärt, daß die Chakren auf der linken und rechten Seite, sowie im Zentrum eine zugehörige Drehrichtung oder Vibrationen, wie in Fig. 18 gezeigt, haben. Dies kann von Sahaja Yogis im Nervensystem, besonders an den betreffenden Fingerspitzen gefühlt werden.

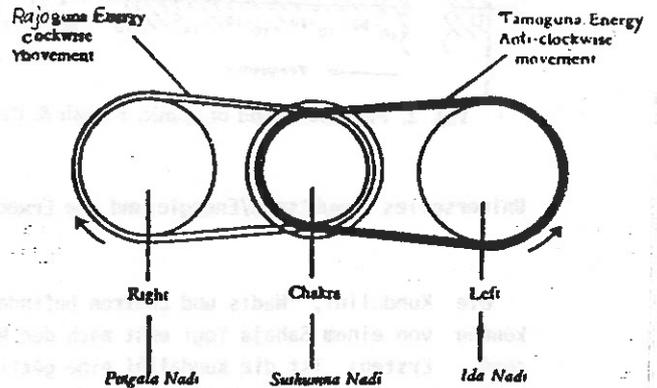


Fig. 18

Rajo Guna Energie - Drehrichtung im Uhrzeigersinn

Tamo Guna Energie - Drehrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn

Fig. 18. Chakras and Their Rotation

Chakras und Vibrationen

Wie vorhin beschrieben ist ein Plexus eine Verbindung von Nervenfasern in der Wirbelsäule, welche für den Signalfuß vom Gehirn zum Körper/Organen und umgekehrt sorgt. Nervenfasern sind mit einem elektrischen Leiter vergleichbar, diese geben aufgrund der fließenden Ströme/Signale Magnetfelder ab, welche an diesen Punkten als elektromagnetische Impulse oder Vibrationen gefühlt werden können. Im Menschen hängt die Flußrichtung der Signale direkt von den Aktivitäten im Gehirn und im Körper ab. Somit wird die Ausstrahlung der elektromagnetischen Vibrationen durch die Stärke des Signalfusses in den Nervenfasern und Plexen gesteuert. Daher werden die von den Plexen und Nerven ausgehenden Vibrationen entweder stark oder schwach sein, je nach der Stärke der fließenden Ströme oder Signale. Eine Änderung in der Stärke und Richtung wird auch Vibrationsunterschiede in der Stärke der rechten oder linken Seite oder der Drehrichtung der Magnetfelder ergeben.

Da die Plexen mit den Chakras im Kundalini System eins sind, stellen wir fest, daß die abgestrahlten Magnetfelder nichts anderes als Vibrationen sind. Wenn wir den Signalfuß als hinauf, hinunter oder vermischt bezeichnen, finden wir heraus, daß die zugehörigen Drehrichtungen der elektromagnetischen Felder, d.h. im oder gegen den Uhrzeigersinn, mit den von Shri Mataji erklärten Drehrichtungen der Chakren übereinstimmen (Fig.8).

Die elektromagnetischen Felder haben einen Frequenzbereich, welcher im Bereich des elektromagnetischen Spektrums eingeordnet werden kann. Dieser Bereich umfaßt Wellenlängen, welche von den tiefsten Gehirnwellen und Kraftliniensystemen (Power line systems) zu den höchsten der kosmischen Strahlung reichen. Er wird EM-Spektrum genannt und wird in Fig. 20 gezeigt.

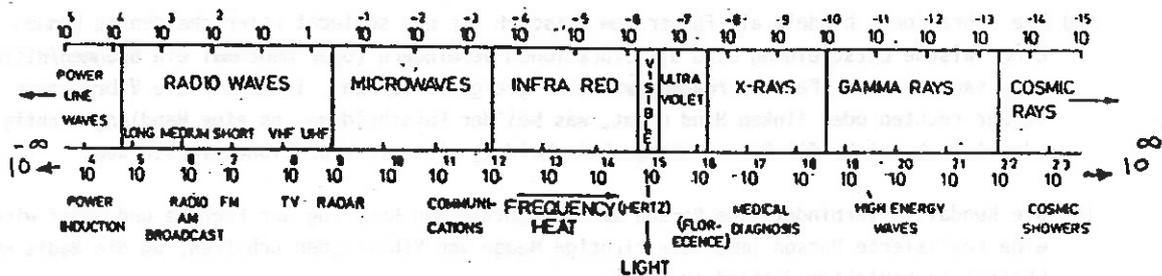


Fig. 20

Die Vibrationen der Chakren haben ebenso ein Element des Bewußtseins, welche die tieferen Frequenzen der Chakren überlagern. Beide Aspekte werden von den Chakras als Energie und Bewußtsein in Vibrationen entfaltet.

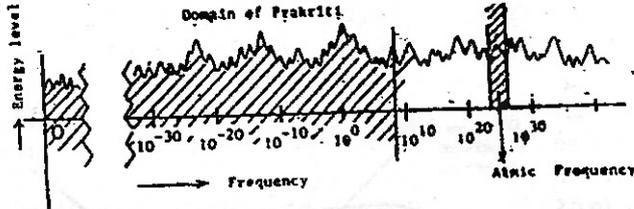
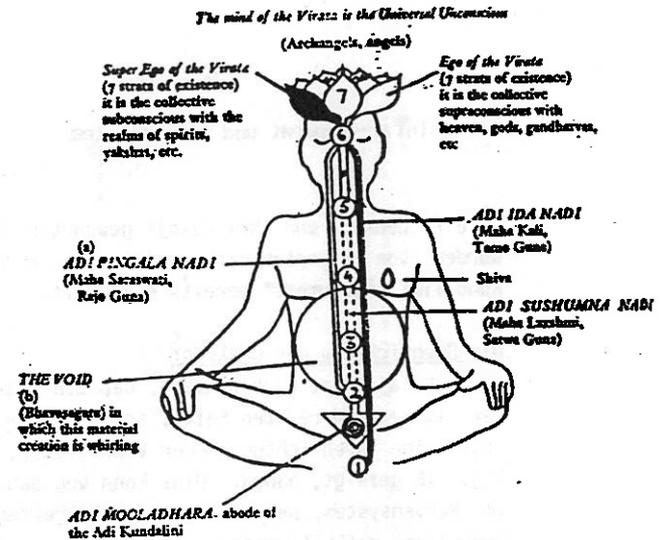


Fig. 2. Proposed Band of Atmic, Purush & Parkriti



Universelles Bewußtsein/Energie und die Erweckung der Kundalini

Die Kundalini, Nadis und Chakren befinden sich in jedem Menschen seit seiner Geburt, aber sie können von einem Sahaja Yogi erst nach der Realisation gefühlt werden. Warum? Wegen zweier Tatsachen. Erstens ist die Kundalini eine göttliche Energie, welche sich solange in ruhendem Zustand befindet, bis sie durch die Realisation eines Sahaja Yogis erweckt wurde. Zweitens verbindet nur die aufsteigende Kundalini das göttliche Instrument der universellen, bewußten Energie (Paramchaitanya) im Menschen mit der universellen, bewußten Energie der Virata (dem Universellen Sein, wie in Fig.21 gezeigt).

Sobald eine Person die Realisation erhält, steigt die Kundalini, die universelle göttliche Kraft im System der Nadis empor und durchdringt die Chakren auf dem Weg vom Mooladhara (Kreuzbein) bis zum Sahasrara (Limbische Zone). Dieser Aufstieg der göttlichen Energie (universelle Bewußtseinsenergie) aktiviert/energetisiert die Chakren, wodurch deren Vibrationen kraftvoller werden und von Sahaja Yogis in ihrem Nervensystem gefühlt werden können. Daher sind zwei bedeutende Tatsachen festzustellen.

- (a) In der Natur besteht jeder Mensch aus einem göttlichen Instrument, welches von der Natur aus balanciert ist und in welchem alles harmonisch funktioniert und daher auch kein Leiden oder Problem auftreten kann.
- (b) Eine Person beeinflusst jederzeit durch ihr Handeln oder Reagieren auf Äußeres die Funktion der Chakras, was in der Folge eine Krankheit oder ein Problem im Körper hervorrufen kann.

Die Einwirkung auf die Chakren und die betreffenden Körperorgane, sowie die damit verbundenen Krankheiten werden in Tafel 2 gezeigt.

Die Natur hat den Menschen mit der Freiheit der eigenen Entscheidung und des Handelns beschenkt, aber kein Mensch kann sich von den Auswirkungen seiner Handlungen befreien. Die Menschen wurden mit der Kraft des göttlichen Instrumentes geboren, unterliegen jedoch immer wieder den Schwächen der Sinne. Die erwachte Kundalini jedoch schützt sie mit zwei Geschenken.

- (a) Die Vibrationen handeln als Führer, um zwischen gut und schlecht unterscheiden zu können. Eine falsche Entscheidung wird die Vibrationen vermindern (oder manchmal ein Brennen/Hitze verursachen). Eine Person erhält damit eine geeignete Führung, indem sie die Vibrationen in der rechten oder linken Hand nimmt, was bei der Entscheidung, ob eine Handlung richtig oder falsch ist hilft. Eine richtige Entscheidung wird die Vibrationen verstärken.
- (b) Die Kundalini verbindet eine Person mit dem göttlichen Ursprung der Energie und somit wird eine realisierte Person immer die richtige Menge von Vibrationen erhalten, um die Nadis und Chakras in perfektem Zustand zu halten.

In der Medizin werden genau definierte Bereiche des Gehirns als Kontrollzentren für verschiedene Teile des Körpers und Organe bezeichnet. Alle Körperteile/Organe werden durch ein Chakra gesteuert, wodurch auch alle Krankheiten und Funktionsstörungen dieser Körperteile/Organe als gesamtes durch Funktionsstörungen der Chakras verursacht bzw. durch deren Reinigen geheilt werden können (Tafel 2).

Sahaja Yoga bedeutet die Vereinigung von Atma und Paramatma im Brahmarandhara durch die Erweckung der Kundalini. Atma (Seele) und Paramatma (universelle Seele) werden wissenschaftlich als elektromagnetisch bezeichnet. Die Kundalini wird als elektromagnetische Kraft bezeichnet, welche als Kanal/Träger die Vereinigung von Atma und Paramatma in der limbischen Zone des Gehirns bewirkt (siehe Fig. 22).

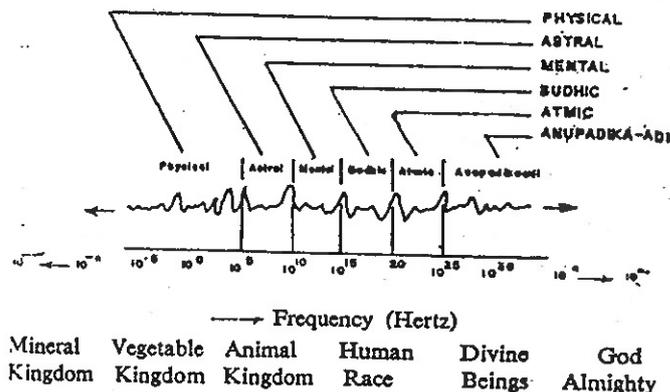
Einige Forscher (Mathur 1987) haben schon die Ansicht vertreten, daß die Seele, das Leben, die universelle Seele usw. ihrer Natur nach elektromagnetischen Ursprungs sind. Sie haben diesen im elektromagnetischen Spektrum auch einen Platz (Fig. 23) zugewiesen. Materie kann vollständig in Flüssigkeit und Gas verwandelt werden und auch ihre Atomstruktur ist elektromagnetischen Ursprungs.

Die Beziehung zwischen Sahaja Yoga und der Wissenschaft

Übereinstimmend mit den Lehren von Sahaja Yoga, dringt die Kundalini durch das Brahmarandhara und läßt sich im Mooladhara nieder, nachdem sie die verschiedenen Chakren und das Herz passiert hat. In der gleichen Weise anerkennt die Medizin, daß der Herzschlag in einem menschlichen Fötus ungefähr im Alter von zwei bis drei Monaten einsetzt und sich eine übrige Energie an der Basis der Wirbelsäule im Kreuzbein niederläßt. Sowohl das Mooladhara als auch das Kreuzbein sind in ihrer Form dreieckig und liegen an der Basis der Wirbelsäule. Die Entsprechungen der Chakren und Plexen wurden ja bereits erläutert.

In Sahaja Yoga begründet das Erwecken der Kundalini Vibrationen in Händen/Füßen und Brahmarandhara sowie unter speziellen Bedingungen auch in den Chakren. Der Fluß von elektrischen (oder elektro-chemischen) Signalen in einer Nervenfasern sollte nach der Wissenschaft elektromagnetische Strahlung verursachen, welche in einer gewissen Stärke in den Plexen gefühlt werden sollte. Diese Strahlung könnte von einem empfindlichen Instrument gemessen werden und wird daher auf den sehr sensiblen Händen und Fingerspitzen von Sahaja Yogis gefühlt. Daher drückt sich die Strahlung der Chakren in Vibrationen aus. Der einzige Unterschied ist, daß die Vibrationen Bewußtsein besitzen, welche sie zum Teil der bewußten Energie im Universum machen.

Somit können alle Panchmahabhootas als elektromagnetischen Ursprungs angesehen werden. Dies wird auch mit der Schöpfungstheorie bewiesen, wo das gesamte Universum anfänglich die Form von Energie und Gasen besaß und sich erst im Laufe der Zeit zu Materie abkühlte, wodurch die verschiedenen Planeten (Festkörper, Flüssigkeiten, Gase, Energie) und der Raum geformt wurden und die Geburt des uns bekannten Kosmos und des Universums stattfand.



Schlußwort

Abschließend kann gesagt werden, daß Sahaja Yoga, so wie es von Shri Mataji vorgestellt und etabliert wurde, ein perfektes, wissenschaftliches System ist. So finden nicht nur das Kundalini Instrument, die Chakras und damit verbundenen Vibrationen und Krankheiten eine wissenschaftliche Erklärung, sondern es erklärt auch die Wirkungsweise der physischen und astralen Körper. Gegenwärtig kann der Zustand der Chakren und des Körpers nur dadurch festgestellt werden, daß eine realisierte Person (Sahaja Yogi) durch ihre Sensibilität Vibrationen mit den Händen fühlt. Aber zur rechten Zeit sollte es möglich sein diesen Zustand mit elektronischen Geräten zu messen und zu spüren, wie es von den Radiologen schon vorgeschlagen wurde. Sogar Bio-Feedback Aktivitäten, welche mittels einem externen Stimulanten die Aktivität von bestimmten Organen/Körperteilen stimulieren oder reduzieren, basieren grundlegend auf der wissenschaftlichen Erklärung der Körperfunktionen, welche durch Sahaja Yoga vollständig erklärt werden.

Gegenwärtig sind die Begriffe wie Seele, Leben, Paramatma nicht vollständig auf solche Weise erklärbar (oder sollten wir sagen, von der modernen Wissenschaft nicht akzeptierbar), daß sie von der modernen Wissenschaft akzeptiert werden könnten, jedoch haben Forscher bereits die Anerkennung dieser Begriffe nahegelegt, und so wird es bald eine Interpretation geben, welche für die Wissenschaft leichter akzeptierbar ist.

Somit hat Sahaja Yoga, das System der Kundalini-erweckung, eine neue Dimension für die Geburt einer neuen Gedankenschule eröffnet, welche alle Aspekte der menschlichen Aktivität wie Benehmen, Krankheiten, Organisation, Werte, Handlung, Gedanken, Dharma usw. im Licht der göttlichen Energie - dem universellen Bewußtsein und seinem Instrument (Kundalini Instrument) - erklären kann. Sahaja Yoga wird bald zu einer neuen Wissenschaft der "Schöpfung und des Lebens - einer Manifestation der göttlichen Energie und seiner Vibrationen" aufsteigen.

Tafel 2. Chakras- Qualitäten u. Störungsursachen

Nr. Chakra/Plexus (1) (2)	Qualitäten (3)	Physischer Ausdruck (4)	Ursachen von Störungen (5)
A. CHAKRAS			
1. Mooladhara Chakra (Pelvic Plexus)	Unschuld, ewige Kindheit, Weisheit,	Sex, Ausscheidung, Symphatisches System	Feier Sex, exzessiver Puritanismus, tantrische und okkulte Praktiken,
2. Mooladhara	Jungfräuliche Rein- heit, Heiligkeit der Mutter, Mutterliebe	Parasympathisches System	Imbalance im symphatischen System
3. Swadisthan (Aortic Plexus)	Kreativität, abstraktes Denken, Ästhetik	Leber, Nieren, Milz, Bauchspeicheldrüse, Uterus	Zuviel denken und planen, schwerer Akoholismus, Halluzinogene, künstl., rohes Benehmen, Spiritismus
4. Nabhi od. Manipur (Solar Plexus)	Dharma (Tugend), Zehn Gebote, Wohl- fahrt, richtiges Benehmen, Wohlstand, Zufriedenheit	Magen Teil der Leber	Familien-, Haushalt- und Geldprobleme, Alkohol, Medikamentenmißbrauch
VOID (Ozean der Illusion)	Urmeister	Nabhi u. Swadisthan	Fanatismus, Falsche Gurus, Fantasien
5. Anahath oder Ruddhaya (Cardiac Plexus)	Existenz, Mutter, Stille, Freude Beschützer des Universums, pflichterfülltes Leben, Vater	Herzschlag Atmung	(L)Übermäßige physische Aktivität (L)Strenge Disziplin, Vernachlässigung des Geistes (L)Hatha Yoga (Z)Unsicherheit (Z)Besessenheit durch Verwandte (R)Sich vor der väterlichen Verant- wortung drücken/übertriebenes Verantwortungsbewußtsein
6. Vishuddhi (Cervical Plexus)	Virata (das uner- meßliche kosmische Sein), göttl. Diplomatie, spielerische Zeugenschaft Freude im Selbst	Nacken Arme Mund Zunge Hören Gesicht	(L)Mangel an Selbstrespekt (L)Schuldgefühle (L)Fluchen, unreine Beziehungen (Z)Rauchen, chanten (Z)Gegen Gott sprechen (R)Arroganz und dominierende Persönlichkeit
7. Agnya (Kreuzung der Schnerven)	Super Ego Vergebung Auferstehung Ego	Konditionierungen Gedanken Ichhaftigkeit	(L)Selbstverletzung, Sorgen, Gewohnheiten, (Z)Unruhige Augen, (Z)Schlechte Gesellschaft (Z)Falsche Ansichten über Gott (R)Verletzung anderer, aggressive Einstellung, (R)Unverzeihliches Wesen
8. Sahasrara (Limbische Zone)	Kollektiv. Bewußt- sein, Integration, Stille,	Kühle Vibrationen	Zweifel an Gott Zweifel an Shri Mataji

NADIS

1. Ida Nadi (Mondseite) (Linkes SNS)	(Shri Mahakali) Erzengel Michael Shri Bhairava	Tamo Guna Unterbewußtsein Freude Vergangenheit	Linkes sympathisches Nervensystem
2. Pingala Nadi (Sonnenseite) (Rechtes SNS)	(Shri Mahasaraswati) Erzengel Gabriel Shri Hanomana	Rajo Guna Überbewußtsein Aufmerksamkeit Zukunft	Rechtes sympathisches Nervensystem
3. Sushumna Nadi	(Shri Mahalakshmi)	Sattwa Guna Wahrheit Gegenwart	Parasympathisches Nervensystem

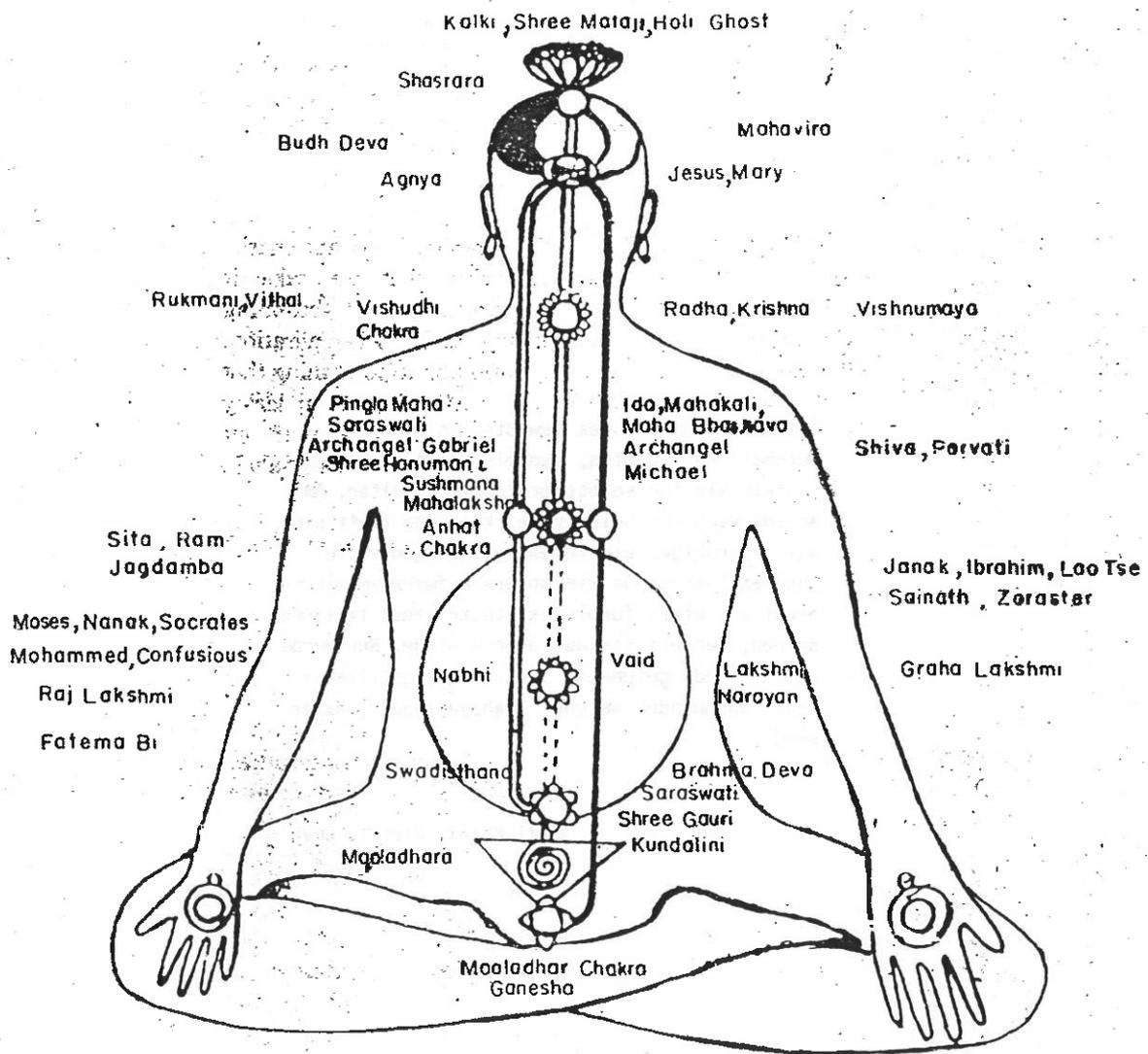
SAHAJA YOGA

Eine wissenschaftliche Sicht

(Teil III - Führende Deitäten, Realisation & Yoga)

Sahaja Yoga : A Scientific View

(Part III : Presiding Deities Realisation & Yoga)



SAHAJA YOGA

Eine wissenschaftliche Sicht

(Teil III - Führende Deitäten, Realisation & Yoga)

Die stille Arbeit des Bewußtseins ist so automatisch, spontan, dynamisch und umfassend, daß wir sie für selbstverständlich halten. Am Anfang nach der Selbstverwirklichung tritt sie auf als ruhige, vibrierende Schwingungen in unserem System. Da wir unsere Aufmerksamkeit nicht auf etwas formloses (abstraktes) fixieren können, wandert sie auf äußere Dinge. Nun wurde eine Methode gefunden, sich an die göttliche Kraft anzubinden welche "Sahaja Yoga" genannt wird.

Shri Mataji Nirmala Devi

SAHAJA YOGA : EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT

(Teil III - Führende Deitäten, Realisation und Yoga)

Im vorangegangenen Teil (Teil I) erhielt der Leser eine Darstellung des Kundalini-Instrumentes, der Chakras, Nadis, Vibrationen und ihrer Wechselbeziehung mit dem Netzwerk von Nerven, Gehirn, Plexen und den elektromagnetischen Strahlungen des Flusses der Neurotransmitter in den Nerven des menschlichen Körpers. Es wurde auch das elektromagnetische Spektrum und seine Verbindung mit den kosmischen Elementen des Lebens, der Seele, der Gedanken etc. beleuchtet. Der zweite Teil zeigte eine wissenschaftliche Darstellung der Aktivitäten der Nadis, Chakras und Vibrationen. In diesem Teil wollen wir die Rolle und Stellung der wichtigsten Deitäten bei Realisation und Yoga diskutieren.

Jai Shri Adi Shakti

Einleitung

Ein Chakra wird geformt von Nervenkreuzungen die einerseits Signale vom Gehirn zu den Körperorganen hinausführen, andererseits Signale von den Organen ins Gehirn zurückführen (Fig.1). Der Fluß der Neurotransmitter läßt elektromagnetische Strahlungen entstehen, die von unseren Fingern, Händen etc. als Vibrationen empfunden werden. In der Medizin werden die Kreuzungspunkte Plexen genannt, und die Chakras und Plexen stehen miteinander in Verbindung (Fig.3,4, Tab.1)

Nach den Lehren von Sahaja Yoga umfaßt das Kundalini-Instrument drei Hauptnadis (Nervenstränge: Sushumna, Ida, Pingala) und sieben Chakras (Nervenzentren = Plexen). Mit diesen sind jeweils zuständige Deitäten verbunden, ebenso eigene Qualitäten und Blockaden (siehe Tab.1). Vor der Realisation ist das Sahasrara geschlossen, aber danach ist es geöffnet wie eine blühende Blume. Diese Öffnung bedeutet die Vereinigung von Atma (Seele) und Paramatma (universelle Seele oder Gott der Allmächtige) und wird Yoga genannt. Wir wollen nun den Zusammenhang des Instrumentes der Kundalini mit den Chakras, den zuständigen Deitäten und Yoga im Licht der wissenschaftlichen Erkenntnisse und Konzepte studieren und den Vorgang der Realisation, was der höchste Zweck von Sahaja Yoga ist, verstehen.

Die Geburt des Menschen und die zurückgebliebene Energie

Wenn ein Fötus im Mutterleib ca. zwei Monate alt ist, tritt nach Sahaja Yoga die Kundalini-Kraft, die Teil der Adi Shakti im Universum ist, in den Fötus durch die Fontanelle (am Scheitel) ein. Die Kundalini Shakti durchdringt verschiedene Chakras vom Sahasrara (limbische Zone) hinunter ins Mooladhara Chakra, bevor sie sich festsetzt im Mooladhara (Os Sakrum - Kreuzbein) am Ende der Wirbelsäule. Bei diesem Abstieg durchquert die Kundalini auch das Anahat (Herz-)Chakra, wo die Seele residiert, die eine Reflexion von Sadha Shiva, dem Ur-Sein ist.

Nach der indischen Philosophie ist Sadha Shiva das Ur-Sein (der Allmächtige) und Adi Shakti die Wunschkraft von Sadha Shiva. Als daher Sada Shiva wünschte zu schaffen, erhob sich dieser Wunsch als Adi Shakti und schuf das gesamte System der Universen und des Lebens im Gleichklang mit dem Wunsch von Sada Shiva.

Fig. 1. Afferente (hinführende) und efferente (wegführende) Nerven

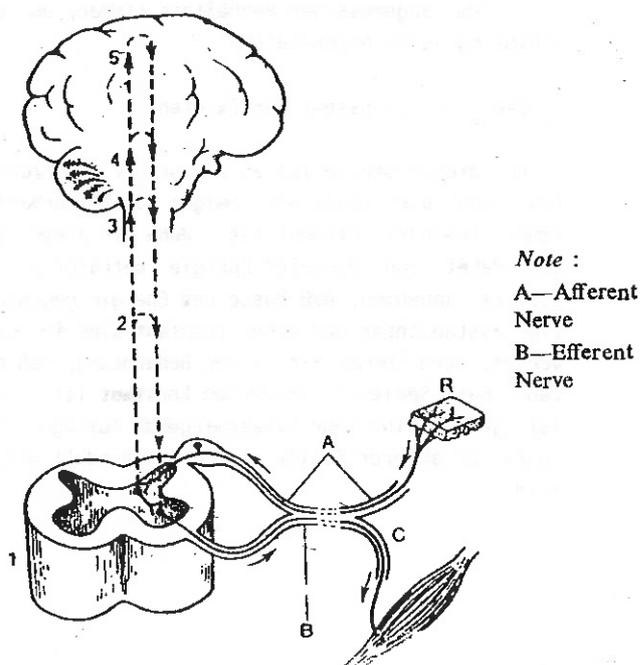


Fig. 1. Afferent and Efferent Nerves

Nach dem Eintritt in den Körper richten sich Seele und Kundalini im Herz bzw. im Os sacrum ein, und beide bleiben bei einem normalen Menschen von Gehirn und Geist getrennt. Erst durch die Realisation, die Erweckung der Kundalini erkennt (verwirklicht) ein Yogi die individuelle - und durch diese die universelle Seele (Paramatma).

Aus der Sicht der Theorie von der Geburt und Evolution des Universums liegt im Innersten alles Lebendigen und Unbelebten, das existiert, die Energie, da die gesamte Schöpfung aus Nebulae geboren wurde - dem feurigen Ball, der begann, sich auszudehnen und während dieses Vorgangs neue Formen und Größen annahm. Daher liegt sogar dem Paramatma (universelle Seele), Jivatma (Seele) und allen Elementen im Universum Energie zugrunde. Es ist die Erkenntnis dieser Wahrheit, die die berühmte Gleichung

$$E = mc^2$$

hervorbrachte, wobei E = Energie,
m = Masse des Körpers,
C = Lichtgeschwindigkeit.

Diese Formel bedeutet, daß Masse in Energie umwandelbar ist und umgekehrt.

Die zwei Extremzustände:

Entweder ist alle Masse in Energie oder alle Energie in Masse umgewandelt,

*wobei am Beginn der Schöpfung alles Energie war, und

*wenn alles enden wird, vielleicht alles Masse sein wird.

Was aber die Natur anstrebt, ist ein Zustand des Gleichgewichtes, d.h. daß Masse und Energie in einem angemessenen Verhältnis stehen, um die Schöpfung aufrechtzuerhalten.

Dies ist die Essenz der Existenz.

An dieser Stelle ist es angebracht festzuhalten, daß die Seele ein ewiges unzerstörbares, immer lebendes Element ist. Wenn wir diese als ein Paket von bewußter Energie betrachten und weiters annehmen, daß Masse und Energie gegenseitig austauschbar und daher konstant sind im Universum, dann kommen wir zu der Behauptung, daß die Zahl der Seelen im Universum konstant ist. Das ist jedoch eine sehr schwerwiegende Aussage, die später an anderer Stelle getrennt behandelt werden wird.

Fig.2 Radiator = Strahlensender
Direction of current = Flußrichtung

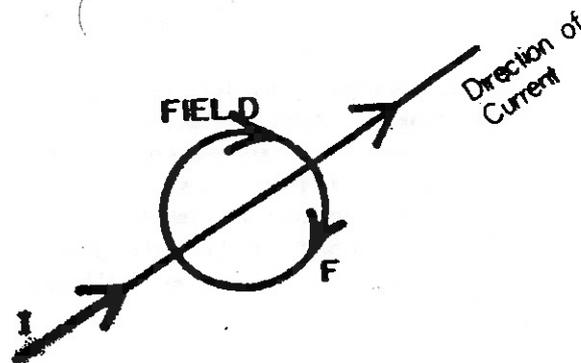
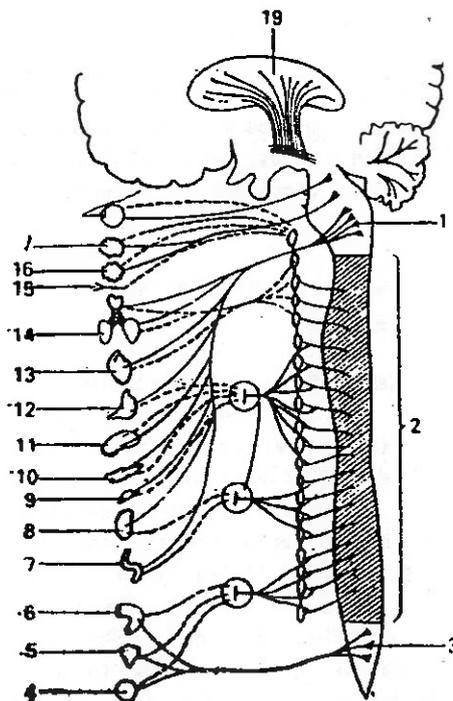


Fig. 2. Radiator

Fig.4 Plexen und Gehirn

Übersetzung der betreffenden Punkte
siehe S 31



1. centres of parasympathetic system in brain (cranial part); 2. centres of sympathetic nervous system; 3. centres of sympathetic nervous system in lower end of spinal cord part); 4. reproductive organs; 5. urinary bladder; 6 intestine; 7. small intestine; 8. kidney; 9. suprarenal gland; 10. pancreas; 11. liver; 12. stomach; 13. heart; 14. salivary glands; 15. vessels of head; 15. and 17. salivary glands; 19. corpus striatum

Fig. 4. Brain & Plexuses

Tafel 2. Chakras- Qualitäten und ihre Merkmale

Nr. Chakra (1) (2)	Deitäten (3)	Qualitäten (4)	Grobstoffliche Manifestation (5)
1. Mooladhara Chakra (Pelvic Plexus)	Shri Ganesha	Unschuld, ewige Kindheit, Weisheit,	Prostata (Pelvic Plexus)
2. Mooladhara	(Mutter Gauri)	Jungfräuliche Rein- heit, Heiligkeit der Mutter, Mutterliebe	Kreuzbein
3. Swadisthan (Aortic Plexus)	Shri Brahmadeva (Shri Saraswati)	Kreativität, abstraktes Denken, Ästhetik	Aortic Plexus
4. Nabhi od. Manipur (Solar Plexus)	Shri Vishnu (Shri Lakshmi)	Dharma (Tugend), Zehn Gebote, Wohl- fahrt, richtiges Benehmen, Wohlstand Zufriedenheit	Solar Plexus
VOID (Ozean der Illusion)	Adi Guru	Urmeister	Unterbauch
5. Anahath oder Ruddhaya (Cardiac Plexus)	L: Shri Shiva (Shri Parvati) Z: (Shri Durgamata) R: Shri Rama (Shri Sita)	Existenz, Mutter, Stille, Freude Beschützer des Universums, pflichterfülltes Leben, Vater	Herzmuskel Sitz der Seele Cardiac Plexus
6. Vishuddhi (Cervical Plexus)	L: Shri Vishnumaya Z: Shri Krishna (Shri Radha) R: Shri Yeshoda (Shri Rukmani Vithal)	Virata (das uner- meßliche kosmische Sein), göttl. Diplomatie, spielerische Zeugen schaft, Freude im Selbst	Cervical Plexus (Thyroid)
7. Agnya (Kreuzung der Sehnerven)	L: Sri Mahavira Z: Lord Jesus (Mutter Maria) R: Shri Buddha	Super Ego Vergebung Auferstehung Ego	Rechte Schläfe Kreuzung der Sehnerven (Hyophyse und Zirbeldrüse)
8. Sahasrara (Limbische Zone)	Shri Kalki (Shri Mataji)	Kollektiv. Bewußtsein Integration, Stille,	Limbische Zone

NADIS

1. Ida Nadi (Mondseite) (Linkes SNS)	(Shri Mahakali) Erzengel Michael Shri Bhairava	Tamo Guna Unterbewußtsein Freude Vergangenheit	Linkes sympathisches Nervensystem
2. Pingala Nadi (Sonnenseite) (Rechtes SNS)	(Shri Mahasaraswati) Erzengel Gabriel Shri Hanomana	Rajo Guna Überbewußtsein Aufmerksamkeit Zukunft	Rechtes sympathisches Nervensystem
3. Sushumna Nadi	(Shri Mahalakshmi)	Sattwa Guna Wahrheit Gegenwart	Parasympathisches Nervensystem

Universum und Deitäten

Wenn wir die Geschehnisse in der Natur beobachten, dann stoßen wir auf die Tatsache, daß in jeder Organisation in jedem Stadium drei Schritte in irgendeiner Form auftreten: Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung. Alles Lebende oder Unbelebte muß am Anfang geschaffen werden, d.h. es hat einen Anfang, der sichtbar oder auf irgendeine Weise definierbar ist. Aber für diese Schöpfung, den Anfang, die Geburt eines Objektes ist eine Quelle oder Ursache oder ein Schöpfer notwendig. Wenn wir diese Quelle, Ursache, den Schöpfer Brahma nennen, können wir einen Zusammenhang finden, zwischen einem natürlichen Ereignis oder einer wissenschaftlichen Beobachtung und dem philosophischen oder theosophischen Ausdruck für Schöpfer - BRAHMA. Nach indischer Ansicht ist Brahma Gott der Schöpfung und hat alle Elemente in diesem Universum geschaffen. Brahma wurde geschaffen von Adi Shakti, dem Wunsch Sada Shivas, um die Rolle des Schöpfers zu erfüllen.

Ebenso muß alles Geborene aufrechterhalten werden, und das fordert in der Natur eine Erfüllung der Bedürfnisse und "Regeln", um diese Erfüllung zu gewährleisten. Wenn wir denjenigen, der die Schöpfung aufrechterhält, als Erhalter oder VISHNU bezeichnen, dann ergibt sich eine Wechselbeziehung, eine wissenschaftliche Tatsache mit einem philosophischen Ausdruck. Lord Vishnu ist der Gott des Erhaltens und des Dharma (Gesetzmäßigkeiten des Seins) wiederum geschaffen von Adi Shakti, dem Wunsch Sada Shivas, die Schöpfung zu erhalten.

In der Natur hat alles Geborene eine Ende. Lord Shiva ist der Gott, der das Gleichgewicht aufrechterhält, indem er das auslöscht, dem ein Ende bestimmt ist.

So stellen Brahma, Vishnu und Shiva jene Dreifaltigkeit dar, auf der alle indischen Philosophien und Lehren basieren und die Entsprechungen in allen Philosophien, Religionen und Betrachtungsweisen des Lebens und Universums hat. Diese drei Götter, die aus Sada Shiva (Gott dem Allmächtigen) geboren und durch dessen Wunsch geschaffen wurden, sind mit ihrer jeweiligen Shakti (Kraft) verbunden. Diese Kräfte von Brahma, Vishnu und Shiva werden bezeichnet als Saraswati, Lakshmi bzw. Parvati. Saraswati ist die Göttin des Lernens, Lakshmi Göttin des Wohlstandes und Parvati Göttin der Kraft und des Gleichgewichtes in der Schöpfung.

Wieder stoßen wir damit auf unser Konzept der Organisation, das wir in jedem System finden - bei Mensch, Tier, Pflanze usw. - und das die Geschehnisse der Natur leitet. Das hat den Menschen dazu inspiriert, ein System von hierarchischen Organisationen zu entwickeln. Bei den Honigbienen z.B. gibt es eine Königin, weiters Kämpfer- und Arbeitsbienen etc. Ebenso gibt es eine Organisation oder Struktur bei den Ameisen, Affen und verschiedenen anderen Lebendigen oder Unbelebten (nach unserer heutigen Definition).

Wenn wir das auf eine größere Stufe übertragen, die das Universum umfaßt und jedem Element, welches beiträgt zu den verschiedenen Aktivitäten und Funktionen, die verbunden sind mit den grundsätzlichen Handlungen des Schaffens, Erhaltens und Zerstörens, einen Namen zuweisen, dann kommen wir zu einem System von Deitäten oder Göttern und Göttinnen, wie wir es in den indischen Philosophien finden.

Wichtig ist es, festzuhalten, daß alle kleineren Organisationen aus der einen größeren oder universellen hervorgegangen sind. Da diese universelle Quelle die höchste ist, bezeichnen wir sie als Gott (oder Deität) und andere, untergeordnete Kräfte als Reflexion oder Teil von Gott, und sie werden definiert als Teil oder Guna Gottes.

Wenn wir verschiedene Aspekte der Natur von dieser Basis aus betrachten, dann erhalten wir Konzepte wie Surya Devta - der Gott des Feuers und Lichtes (Sonne), Vayu Devta - Gott der Luft, Jal Devta - Gott des Wassers, Prathvi - die Mutter Erde, Akash Devta - Gott des Weltraumes, Yama Devta - Gott des Todes etc. Nach indischer Ansicht über die Existenz (viele andere Religionen oder soziale Gruppen haben oder hatten ähnliche Götter/innen) ist jedes Attribut (Guna) das Ergebnis eines Geschenkes eines Gottes in der Natur und daher haben alle Qualitäten oder Ereignisse einen universellen Ursprung - einen Gott oder eine Deität - der geboren wurde aus dem "Gott des Universums- Sada Shiva oder das allmächtige Sein" durch den Wunsch von Sada Shiva, der die Kundalini ist. Daher wurde alles in der Natur aus der selben universellen Quelle geboren - Sada Shiva, und Kundalini, der Wunsch von Sada Shiva, ist die Quelle der Schöpfung.

Das höchste Wesen (der Allmächtige)

An der Theorie über den Ursprung des Universums wird aufgezeigt, daß die gesamte Schöpfung aus dem Wunsch des Allmächtigen entstand. So ist dieser Ursprung, Anfang und Ende von allem. Da das Bewußtsein ein Attribut alles Lebenden und Unbelebten ist, stammt es aus der Quelle aller Schöpfung. In den Veden und Shashtras steht der Allmächtige über allem und enthält doch alles. Er wird daher betrachtet als universelles menschliches Wesen, das alle Elemente enthält wie Kundalini, Nadis und Chakras, genauso wie der Mensch. Die Hauptgötter und -göttinnen des Universums, wie sie in der Literatur beschrieben worden sind, residieren tatsächlich im Allmächtigen an den ihnen zugeschriebenen Orten im Kundalini-Instrument des Allmächtigen, das ebenso das Kundalini-Instrument des Universums ist.

Daher setzen die Veden und Upanishaden - ein Kommentar zu den Veden - Param Brahma oder Sada Shiva gleich mit dem Allmächtigen, der die vier Himmelsrichtungen als Hände und Füße, Sonne und Mond als Augen, Akash und Planeten als Magen, Brust ect. hat, d.h. die gesamte Schöpfung wird Körperteilen des Allmächtigen gleichgesetzt. Bei dieser Vorstellung vom Allmächtigen haben die Erde und andere Planeten auch ihr eigenes Kundalini-Instrument. Auf der Erde residiert z.B. Sahasrar auf dem Kailash (Nepal + Indien); Agnya in Jerusalem, China und Rußland; Vishuddhi in den USA; Anahat im UK; Nabhi in Europa; Swadisthana in Deutschland und Mooladhara in Australien. Es hat auch jedes Land sein eigenes Kundalini-Instrument (z.B. Indiens Mooladhara Chakra ist in Maharashtra) und ebenso jeder Mensch. Wichtig ist, hervorzuheben, daß die Chakras bestimmte Qualitäten und Attribute repräsentieren, welche sich reflektieren in den Qualitäten und der Natur des entsprechenden Raumes, Landes, Planeten, Staates, Volkes, Menschen, und innerhalb des Menschen im jeweiligen Organ oder Körperteil (siehe Tab.1).

Elemente, Qualitäten und Yoga

Die gesamte Schöpfung entstammt dem Wunsch des Allmächtigen zu schaffen. Nach der indischen Philosophie gab es am Anfang nur eines - den Gott (Sada Shiva). Da es außer Gott nichts gab und danach alles aus dem Gott geboren wurde, muß auch diese Quelle - der GOTT - der Ursprung für alles sein. Daher hat Gott alles in sich und steht doch über allem.

Adi Shakti, die Wunschkraft Gottes, ist in allem, daher ist auch Gott in allem. Dieser Aspekt wird mit folgenden Worten beschrieben:

"Gott ist in allem, und alles ist in Gott".

Auf englisch heißt Gott "GOD". Das Wort besteht aus drei Buchstaben:

G = Generator (Schöpfer) d.h. Brahma

O = Organisator d.h. Vishnu

D= Destroyer (Zerstörer) d.h. Shiva oder Mahesh

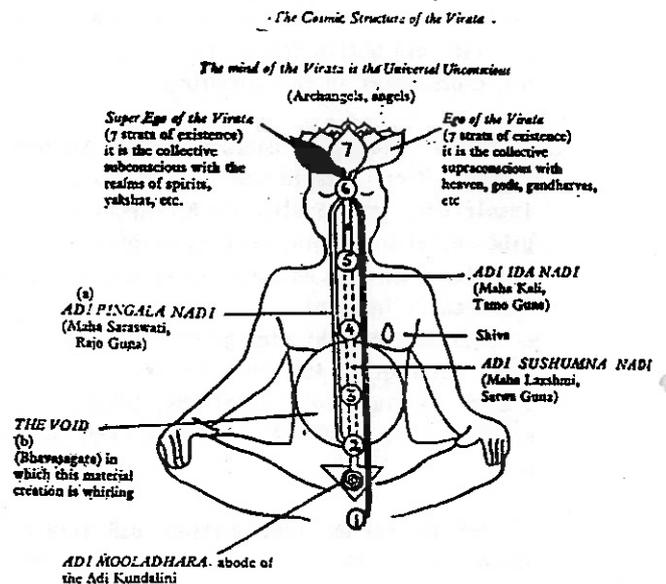
Dies ist dasselbe wie Sadashiva, der Ursprung der Dreifaltigkeit.

Fig.5 The Primordial Being - Der Allmächtige

Die kosmische Struktur der Virata
Der Geist der Virata im universellen Bewußtsein
(Erzengel, Engel)

Superego der Virata (7 Schichten d. Existenz)	Ego der Virata (7 Schichten der Ex.)
es ist das kollektive Unterbewußtsein mit dem Reich der Spirits, Yakshas etc.	es ist das kollektive Überbewußtsein mit Himmel, Göttern, Gandharvas etc.

Das VOID (Bhavasagara) in welchem die materielle Schöpfung wirbelt.



Wenn wir die Entstehung des Menschen betrachten, wie sie in der Bibel (und auch in den Veden beschrieben ist), dann hatte der erste Mensch keinen Wunsch und handelte daher auch nicht. Erst als Eva, die erste Frau, auf den Plan trat und den Apfel anbot (ursprünglich Same des Bedürfnisses, Wunsches etc.), wurde dieser Mann aktiv.

Es ist dies eine sehr symbolische Darstellung, da die Quelle aller Handlungen - die Bewegkraft im Menschen - der Wunsch ist, ein Bedürfnis zu befriedigen. Gott, der Schöpfer, hatte das einberechnet und daher Elemente wie Mana, Buddhi, Ahankara etc. geschaffen, die eine Hierarchie der Bedürfnisse des Menschen genau fixieren.

Z.B. das erste, äußerste Element, das Manomaya Kosha, bezieht sich auf die Sinne und die Einheit Emotionen-Verstand (Mana), der diese steuert. Die Sinne wiederum sind verbunden mit den körperlichen- und Sicherheitsbedürfnissen im Menschen, der untersten Ebene von Bedürfnissen (Fig.8).

Das nächste Element, Vigyanmaya kosha, bezieht sich auf die mentalen Aspekte des Denkens, Träumens etc. Sobald der Mensch das Sicherheits- und körperliche Bedürfnis befriedigt hat, bewegt er sich in der Hierarchie der Bedürfnisse weiter zu den sozialen und kreativen Bedürfnissen, den Aktivitäten des Intellekts (Buddhi), ein Element von Vigyanmaya kosha. Das innerste Element des Bewußtseins, das Anandmaya kosha oder der Sitz der Seele, leitet und führt den Menschen zur Vereinigung mit Gott.

Für einen Menschen gehört es daher zu den Gesetzen seiner Existenz, sich von der körperlichen zur spirituellen Ebene fortzuentwickeln, und jeder Mensch muß und kann den Weg seines Aufstiegs frei nach seinem Willen wählen. Realisation ist das Stadium, in welchem die Seele sich mit Sada Shiva im Sahasrara vereinigt oder die Yoga-Vereinigung mit Sada Shiva im Körper geschieht.

Kundalini und Realisation

Aus dem oben erklärten geht hervor, daß sich der Mensch auf dem Pfad des Aufstiegs von der körperlichen zur spirituellen Ebene entwickeln muß. Die Chakras stellen die verschiedenen Stadien dar, die der Yogi auf seinem Weg nach oben passieren muß. Es wird deutlich, daß die Natur dem Prinzip von Ursache und Wirkung folgt. Der Wunsch ist also die Ursache, die Schöpfung das Ergebnis. Aber es gibt zwei Typen der Schöpfung: die eine, die bedingt ist durch die Vereinigung von männlichen und weiblichen Samen, die männliche und weibliche Elemente verlangt, und die zweite, die aus einer einzigen Quelle kommt. In der indischen Philosophie wird die eine Art so erklärt, daß Sada Shiva und Adi Shakti in verschiedenen Formen als männliche und weibliche Wesen inkarnieren.

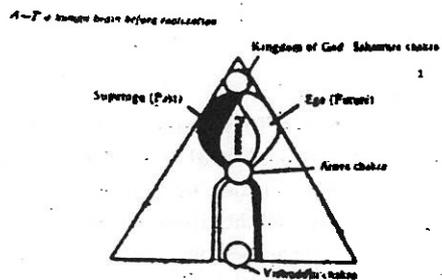


Fig. 5. Sahasrara chakra Before Realisation

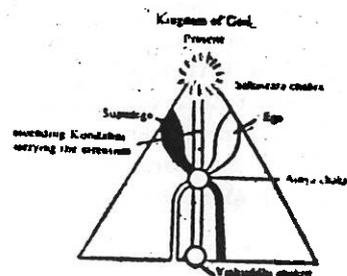


Fig. 6. Sahasrara chakra After Realisation

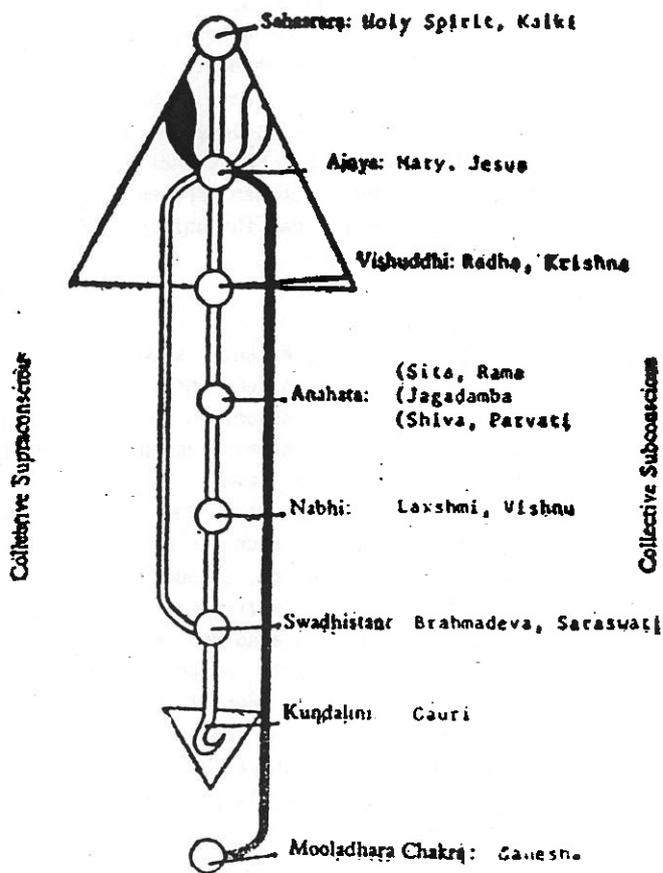


Fig. 8. State of Kundalini Instrument After Realisation

Die zweite Art geschieht durch Adi Shakti (Parvati, Göttin der Kraft und des Gleichgewichtes gebar Ganesha alleine).

Da Ganesha ohne das männlich-weibliche Prinzip aus Adi Shakti geboren wurde, ist Lord Ganesha die Verkörperung der Unschuld, Reinheit und Keuschheit in der Schöpfung. Da er aus der reinen Wunschkraft geboren wurde, ist er auch die Grundlage aller Schöpfung und unterstützt die gesamte Schöpfung und ihre Qualitäten. Da Lord Ganesha aus Adi Shakti allein geboren wurde, ist er ständig mit ihr präsent und daher in jedem Chakra jedes Menschen.

Ebenso sind andere Stadien repräsentiert als Swadisthana, Nabhi, Anahat, Vishuddhi, Agnya Chakras und Sahasrara, die grundsätzlich die Qualitäten des Lebens und die Bewußtseinsstufe darstellen, die von den Wesen zu verschiedenen Stadien der Entwicklung von Leben und Universum erreicht wurden und die jeder Mensch im Laufe seiner spirituellen Entwicklung erreichen muß.

So ist z.B. der reine Wunsch die Basis des Wachstums, aber nur das Wissen kann zu weiteren Wachstum führen. Wie das Wissen notwendig ist, um richtig zu handeln, ist das reine Wissen notwendig, um auf die nächste Ebene aufzusteigen. Dieses drückt sich aus im Aufstieg vom Mooladhara Chakra (Reinheit und Keuschheit) zum Swadhistan Chakra (reines Wissen). Die entsprechenden Deitäten, Lord Ganesha und Brahmadeva Saraswati sind Götter bzw. Göttinnen dieser Qualitäten, und indem ein Yogi diese verehrt, erhält er die Reinheit und das reine Wissen. Das reine Wissen führt zum reinen Handeln (Dharma), einer Qualität des Nabhi Chakras und verbunden mit der Deität Shri Lakshmi/Narayan, Gott und Göttin des dritten Chakras.

Das Herz ist die Quelle der Blutversorgung - von Kraft, Leben und Dharma. Hier hat das Anahat Chakra und die Seele ihren Sitz. Im Kundalini-Instrument ist das Anahat Chakra der Sitz von Mutter Durga. Shri Rama Sita und Shiva Parvati, Gott/Göttinnen der Kraft, Dharma bzw. des Lebens.

Das Vishuddhi Chakra steuert alle Organe/Elemente des Körpers, die mit Kommunikation und "Empfang" zu tun haben, das sind Ohren, Augen, Nase, Kehle, Zunge, Mund ect. Ein Mensch gibt und empfängt Botschaften durch diese Elemente. Lord Krishna ist der Meister der Kommunikation und damit die Hauptdeität dieses Chakras. Radha ist die (weibliche) Energie von Lord Krishna, daher sind Radha-Krishna die Deitäten des Vishuddhi Chakras.

Das Agnya Chakra ist das Tor für alle Signale an die limbische Zone und das Gehirn. Mit den Augen empfangen wir alle visuellen Eindrücke. Die Augen nehmen auf und beeinflussen den Geist (mind), das Herz und in der Folge den Körper. Wenn die Augen nicht rein und vergebend sind, werden Geist (mind), Herz und Körper immer gestört bleiben. Daher ist das Vergeben die Qualität des Agnya Chakras, und nur durch das Vergeben kann man in diesem Chakra Perfektion erreichen. Jesus Christus war die verkörperte Vergebung und daher sind Jesus-Maria die Deitäten, die dem Agnya Chakra vorstehen.

Das Sahasrara Chakra ist der Sitz von Kalki, Mutter Adi Shakti und Sada Shiva. Bei normalen Menschen residieren Sada Shiva und Adi Shakti im Herz (Anahat) und Mooladhara (0s Sakrum). Sobald jemand jedoch die Realisation erhält, hebt sich die Kundalini Energie vom Mooladhara und wandert nach oben zum Sahasrara durch das Anahat. Vom Anahat (nicht zu vergessen, daß zwischen Anahat und Swadisthan ein Spalt (Leerraum) besteht, der von der Kundalini durch ihre Erweckung aufgefüllt wird) wird der Sushumna Nadi zum Weg der Seele, der sich nach der Durchquerung des Vishuddhi und Agnya im Sahasrara vereinigt, wo die Seele Anschluß an das Paramatma findet und Yoga stattfindet. Wo sich die verschiedenen Deitäten befinden, zeigt Fig.9.

Realisation

Um die Realisation zu verstehen, muß man das Sahasrara, die limbische Zone des Gehirns, betrachten. Bei einer normalen Person sieht das Sahasrara aus wie in Fig.10. Nach der Realisation ist es offen und sieht aus wie eine blühende Blume (Fig.11).

Die limbische Zone des Gehirns umfaßt vermutlich 1000 Nerven, die gebündelt sind wie ein geschlossener Lotus. Im Hirn werden alle Signale von den Neuronen (Basishirnzellen) durch diese Nerven zu den anderen Teilen (Zellen) und in den Körper getragen. Wenn diese Nerven auf einer Stelle zusammengebündelt sind wie eine geschlossene Blume, werden sie nur eine begrenzte Region mit

Botschaften versorgen. Wenn aber dieses Nervenbündel geöffnet und ausgebreitet wird, so wie wenn eine Blüte sich öffnet, werden Signale aus einem weiteren Bereich des Gehirns empfangen und dorthin gesandt werden können. Daher befähigt uns das Öffnen der Nerven in der limbischen Zone, weitere Teile des Gehirnes zu verwenden und zu nutzen.

Wir wissen, daß ein normaler Mensch nur einen begrenzten Teil des Gehirns nutzen kann. Es heißt auch, daß der Mensch durch Training und spezielle Techniken wie Hatha Yoga die Nutzung von weiteren Teilen des Gehirns erreichen kann. Außerdem soll eine Person, die gelernt hat, das gesamte Gehirn zu gebrauchen, unbegrenzte Kräfte erreichen. Von Yogis nimmt man an, daß sie die unbegrenzten Fähigkeiten (Siddhis) erreichen, zu sehen, hören und zu erfahren, was ferne von ihnen vorgeht, Gedanken zu lesen, über die Gegenwart in die Vergangenheit und Zukunft hinauszugehen.

Da sich bei der Realisation das Sahasrara wie eine blühende Blume öffnet, erreicht ein Sahaja Yogi diese Kräfte ohne Grenzen, wie es bei einer Person geschieht, die gelernt hat, alle Teile des Gehirns zu verwenden.

Da die gesamte Schöpfung aus der reinen Wunschkraft von Sada Shiva und dem Instrument der Kundalini geboren wurde, ist der Mensch das Höchste in der Schöpfung. Yoga, das Ereignis der Vereinigung der Seele mit Sada Shiva (Gott), ist ebenso das höchste, letzte aller Ereignisse im Plan des Allmächtigen. Es ist dies daher das letzte Stadium, in dem ein Sadhak (realisierter Mensch als Element in der Schöpfung) den höchsten Punkt auf dem Pfad des Aufstieges erreicht (was auch der Zweck der Schöpfung durch Gott ist) und Zeuge aller Anfänge und Enden wird.

Daher ist die Realisation- das Ergebnis der Vereinigung der Seele mit Gott - der höchste, letzte Zweck der Schöpfung. Es kommt zu einer totalen Freiheit und Losgelöstheit (Moksha) vom Leben und Tod, die ja nur die Weiterbewegung der Seele von einer Station zur nächsten sind, bis sie ihr Endziel und die Befreiung von dieser Reise erreicht.

Schlußfolgerung

Gott (Sada Shiva) ist Anfang und Ende allen Lebens und aller Schöpfung. Adi Shakti ist die Wunschkraft von Sada Shiva, die als Kundalini Energie im Universum manifestiert ist. Die Schöpfung oder Brahmmand kann gesehen werden als Höchstes Wesen und ein Mensch als Mikroform dieses Makrowesens. Das Kundalini Instrument ist das letzte, höchste Steuerinstrument. Es hat eine universelle Form, in der jedes Chakra von einer lebenden Deität regiert wird. Das Kundalini Instrument im Individuum ist eine Mikroform, eine Widerspiegelung des Kundalini Instruments des Universums oder des Allmächtigen. Alles im Universum hat eine Bewußtseinsebene, die die Reflexion des universellen Bewußtseins darstellt.

Alle wissenschaftlichen Erkenntnisse haben ihren Ursprung in der Natur und der Qualität des Allmächtigen. Daher sind alle Aspekte des Kundalini Instruments, die entsprechenden Deitäten (Verkörperung der Qualitäten), und die Qualitäten etc. die Reflexion des Allmächtigen. Die Namen, die jeder Deität zugeschrieben werden, beziehen sich auf die Kräfte, Qualitäten und die Natur, die dieser Deität zugeschrieben werden und stimmen daher vollkommen überein.

Eine Seele ist ein göttliches Reich, geschaffen von Gott in ihrer eigenen Form mit einem Zweck. Verschiedene Formen des Lebenden und Unbelebten sind mit einem bestimmten Zweck geschaffen und repräsentieren ein Stadium ihres Aufstieges. Am Anfang war alles in der Form von Sada Shiva (Gott), und dessen Wunsch (Adi Shakti) wurde die Ursache für die gesamte Schöpfung, die den Zweck von Sada Shiva erreichen sollte.

Alle Schöpfung wurde mit einem bestimmten Zweck gemacht, und die Realisation, die zur Befreiung vom Kreislauf von Geburt und Tod führt, ist die höchste Stufe des Aufstiegs und der Zweck der Schöpfung. Sahaja Yoga ist die Kunst, Wissenschaft und die Leiter, die Realisation zu erreichen und daher der höchste Zweck der Schöpfung. Religion, Wissenschaft, Philosophie etc. sind nur verschiedene Wege, die eine Wahrheit zu betrachten. Die Realisation läßt uns alle diese Grenzen durchbrechen, läßt uns die letzte Wahrheit erfahren, macht uns zum Zeugen des Anfangs und Endes alles Wissens und aller Errungenschaften unseres Körpers. Realisation ist ein Geschenk, eine Belohnung, ein Ergebnis von allem, das der Zweck des Göttlichen ist.

SAHAJA YOGA
Eine wissenschaftliche Sicht
(Teil IV - Paramchaitanya - die universelle,
bewußte Energie)

"Das innere Wesen, das unser Bewußtsein ist, ist eine Energie"

"Chaitanya ist die "Verbund"-Kraft unseres körperlichen, geistigen, emotionalen und religiösen (nährenden) Selbst"

"Paramchaitanya ist die Willenskraft von Adi Shakti"

H.H. Shri Mataji

SAHAJA YOGA - EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT

(Teil IV - Paramchaitanya - die universelle, bewußte Energie)

Energie und Bewußtsein sind zwei fundamentale Attribute jedes existierenden Objekts. Die Energie trägt bei zur körperlichen Manifestation eines Objektes auf grobstofflicher, feinstofflicher etc. Ebene, während das Bewußtsein die Fähigkeit wahrzunehmen und zu handeln garantiert. Beides ist im Göttlichen und im Paramchaitanya eingebunden. Während die Energie definiert wird durch ihre Frequenz, Stärke, Richtung etc. wird das Bewußtsein durch seine Entwicklungsstufe definiert. Beide werden offensichtlich durch Handeln und Handlungsweise und sind Teil jedes existierenden Objekts. Paramchaitanya oder universelle, bewußte Energie ist die höchste Form von Energie und Bewußtsein und manifestiert in allen wahrnehmbaren und nichtwahrnehmbaren Formen.

Jai Shri Adi Shakti

Einleitung

Vom Beginn der Schöpfung an wollten alle Lebewesen wissen, woraus alles gemacht ist, wann und wie alles geschaffen wurde, wer schuf und warum alles so lebt und funktioniert wie es geschieht. Solche und viele andere Fragen bezüglich Ursprung, Natur, Existenz und Leben usw. wurden schon immer und werden weiterhin gestellt werden.

Die Menschen fragen schon immer speziell nach dem Selbst, nach Gott und Existenz, und so entstanden viele weise geschriebene und gesprochene Aussagen und die Philosophie. Unter den Veden und Upanischaden der indischen Philosophie sind ewige Wahrheiten, die direkt von Gott stammen und der Menschheit über Zeitalter hinweg weitergegeben wurden. Obwohl die Veden und Upanischaden indischen Ursprungs sind, gehören sie nicht nur für Inder. Sie sind Eigentum der gesamten Menschheit und sollen gehört, verstanden und praktiziert werden. Einer der signifikantesten Aspekte dieser Lehren und Aussagen ist die Universalität ihrer Anwendung in jeder Religion, Philosophie und jedem Lebenskonzept im Universum.

Daß ein Konzept (Plan) universell ist, ist nur möglich, wenn das zugrunde liegende Bewußtsein, die Quelle des menschlichen Bewußtseins in Stärke und Inhalt ebenso universell ist. Bewußtsein (Sharma, 1990) ist die Fähigkeit eines Wesens, wahrzunehmen, zu fühlen, denken, erkennen, verstehen etc. und daher die Quelle aller Pläne, Gefühle, Wahrnehmungen, des Verstehens usw.

Eine Studie über die Theorie des Ursprunges hat hervorgehoben, daß Energie (Sharma, 1992) die Quelle und Hülle aller lebenden und unbelebten Bereiche im Universum ist. Energie umfaßt ein Spektrum von Frequenzen, das alles Sichtbare und Unsichtbare, Materielle und Überkausale beinhaltet, welches als ein Spektrum, mit einer Frequenzbreite von Null bis unendlich (oder fast unendlich, da Unendlichkeit hypothetisch ist) dargestellt werden kann.

Jede Energieform zeigt auch andere Qualitäten wie Richtung, Stärke und die Fähigkeit, Aufgaben zu erfüllen. So kann z.B. Wärmeenergie durch Materialien dringen, die Objekte erhitzen oder verbrennen und sich nach einem meßbaren Muster fortbewegen. Ebenso kann sich Strahlungsenergie bewegen, reflektiert oder gebrochen etc. werden und bestimmte Aufgaben erfüllen, z.B. Signale übermitteln, Strahlung verursachen, sogar Bilder produzieren etc. - wenn auch unter bestimmten Bedingungen.

Es ist auch bekannt, daß Masse und Energie vertauschbar sind und nach folgender Gleichung in Wechselbeziehung stehen: $E = mc^2$ (E = Menge der Energie, m = Masse des Körpers, c = Lichtgeschwindigkeit). Ebenso kann auch eine Form der Energie unter bestimmten Bedingungen in eine andere Form umgewandelt werden.

Man weiß auch, daß Menschen übernatürliche Kräfte zeigen und übernatürliche Dinge vollbringen können wie Telepathie, Telekinese etc. sowie nach dem Tod wieder aufzuerstehen. Diese und alle anderen Geschehnisse sind erklärbar durch die Schriften der Veden und Upanischaden, die das Konzept einer universellen, bewußten Energie vorlegen, die Paramchaitanya bezeichnet wird, welche

allen Ereignissen und Existenzen zugrundeliegt, einschließlich und jenseits des Ursprungs von Universum, Leben und der Energie selbst. Diese universelle, bewußte Energie liegt im Innersten aller Schöpfung und zeigt sich in verschiedenen Geschehnissen zu unterschiedlichen Zeiten in der Evolution von Leben und Universum, wie auch im Alltagsgeschehen.

Energie und Bewußtsein

Energie und ihre Formen: Wissenschaftlich kann man Energie erklären als "Arbeitskapazität" (Fähigkeit Arbeit zu vollbringen).

Zu den charakteristischen Merkmalen der Energie gehören Frequenz, Wellenlänge, Stärke/Amplitude, Richtung, Geschwindigkeit etc., die in jeder Energieform wie in Hitze, Ton, Licht, Radio etc. vorhanden sind und eine Bandbreite, wie auf S 22 (Fig.3) gezeigt haben.

Ein Studium des Frequenzspektrums der Energie ergibt, daß jeder Typ einem genau abgrenzbaren Frequenzbereich zugeordnet werden kann. Jeder von diesen weist auch spezifische Qualitäten und Fähigkeiten auf und kann genau definierte Aufgaben durchführen, die die Energie in einer speziellen Frequenz-/Wellenlängengruppe als Kraft, Hitze, visuelle, strahlende, kosmische Energie etc. einordbar machen. Man kann die Gruppierung auch nach Frequenzen durchführen: die Wellenlänge als Meter-, Millimeter oder in Mikrowellen etc. Einige Forscher (Mathur 1987) haben die Frequenzbänder sogar definiert als Atmic, Prakriti und Purush - den Begriffen der Lebenskraft und Natur wie in Fig. 2 gezeigt, und des Bewußtseins wie in Fig. 3 gezeigt.

Daher können zwei bedeutende Fakten festgehalten werden:

- (a) Alle Energie ist elektromagnetischer Natur und kann daher im elektromagnetischen Spektrum eingeordnet werden.
- (b) Die elektromagnetische Natur ist ein kontinuierlicher Strom von $-\infty$ nach $+\infty$, welcher alle Aspekte des Universums und der Existenz abdeckt.

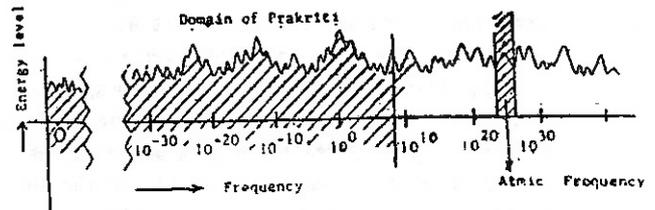
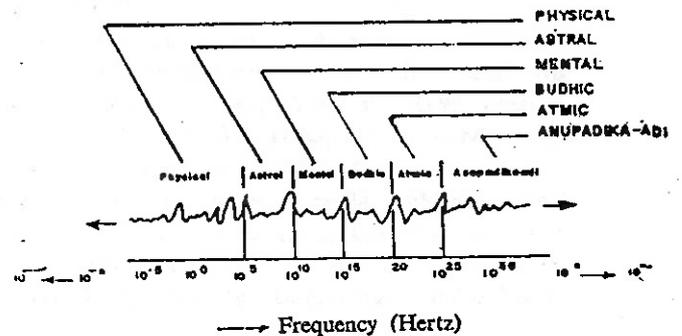


Fig. 22. Representation of Prakarti & Atma in E-M Band

Daher können wir also einige Schlußfolgerungen ziehen, welche uns in zukünftigen Diskussionen über Bewußtsein und Existenz hilfreich sein werden.

- (a) Da alle Energie elektromagnetisch ist, sollte es möglich sein, unter speziellen Bedingungen ihre Form zu verändern, indem ihre Lage in der Bandbreite verändert wird oder verschiedene Frequenzen oder Wellenlängen übernommen werden.
- (b) Die Kontinuität im Frequenzband sollte die Lageveränderung von einem Band zum anderen erleichtern, ohne daß dadurch die Kontinuität verloren geht.



Mineral Kingdom	Vegetable Kingdom	Animal Kingdom	Human Race	Divine Beings	God Almighty
-----------------	-------------------	----------------	------------	---------------	--------------

Fig. 3. Consciousness Spectrum

Ein weiterer, bedeutender Aspekt ist, daß Energie sowohl diskrete (z.B. digitale) als auch verlaufende (z.B. analoge) Formen haben kann, welche unter bestimmten Bedingungen austauschbar oder umwandelbar sind. Sie kann auch moduliert werden und so als Träger von Signalen oder Informationen dienen. Dies ist der Aspekt der Übertragung oder Speicherung von Informationen oder Daten. Diese Fähigkeit der Energie wird in modernen Kommunikationssystemen und Computern benützt.

Daher ist auch der Begriff "Paket" von großer Bedeutung. Ein "Paket" ist eine Zusammenstellung von getrennten Dateneinheiten, welche genau definierte Teile haben, wie: Beginn, Ziel, Adresse, Information und Endzeichen, durch welche jedes "Paket" zu einem speziellen Stück mit einem "individuellen" Wert wird. Werden diese Pakete abgeschickt, reisen sie im Kommunikationsmedium und erreichen ihr Ziel je nach der Qualität des Wunsches.

Somit hat jedes Paket eine individuelle Identifikation, einen energetischen Inhalt und die Fähigkeit, seine Aufgabe zu erfüllen. Diese Fähigkeiten können unter bestimmten Umständen umgewandelt und transformiert werden.

Bewußtsein

Bewußtsein ist die Fähigkeit eines Organismus oder Gegenstandes zu fühlen, denken, verstehen, empfinden etc. In der Praxis wird das Bewußtsein nur als ein Merkmal des lebendigen Organismus bezeichnet, aber es ist weitaus mehr. Bewußtsein hat viele Stufen vom Unbewußten bis zum Superbewußtsein, welches alle Aspekte der Existenz abdeckt. So wie ein Stein sich auf einer bestimmten Bewußtseinsstufe befindet, befindet sich eine Pflanze auf einer anderen und ein Tier nochmals auf einer anderen Stufe (Fig.4). Der Mensch stellt die höchste Stufe des Bewußtseins dar und doch befinden sich die verschiedenen Menschen auch auf verschiedenen Stufen des Bewußtseins, beginnend von der tiefsten Stufe wie der des Tierreiches bis zur höchsten Stufe wie sie in Inkarnationen wie Lord Krishna gezeigt wurden. Um eine Hilfe zur Identifikation der jeweiligen Stufe des Bewußtseins anzubieten, wurde es in sechzehn Untergruppen eingeteilt (Sharma, 1992), welche von der tiefsten zur höchsten Stufe reichen und mit den sechzehn Mondphasen übereinstimmen.

Es ist auch von großer Bedeutung, daß Bewußtsein als eine Aktivität dargestellt werden kann, welche eine bestimmte Frequenz und Stärke zugeteilt hat und die darüber hinaus eine Energieform mit bestimmten Fähigkeiten und Charakteristiken ist. Es liegt in der Natur des Bewußtseins, daß es Aufgaben wie Telepathie, Telekinese etc. verrichten kann, welche mit hellseherischen Fähigkeiten studiert und beobachtet werden können. Seit Energie und damit verschiedene Bewußtseinsstufen fähig sind, bestimmte Aufgaben zu verrichten, können diese als erreichte Entwicklungsstufe einer Person oder eines Objektes in der Existenz angesehen werden.

Man sieht auch, daß bestimmte Objekte wie Steine, Pflanzen oder Tiere verschiedene Aufgaben verrichten können, welche normalerweise nicht erwartet würden. Zum Beispiel werden Stiere oder Papageien dazu verwendet, die Zukunft vorherzusagen, Steine dazu, das Böse abzuwehren oder ein Talisman, um Glück zu bringen etc. Angeblich können sogar Gegenstände unter bestimmten Bedingungen verschwinden, woanders wieder auftauchen, sich bewegen etc. Weiters sind da die Tricks wie Zaubereien, von welchen einige als Hellseherei, Telekinese, Teleportation etc. studiert und ernst genommen werden. Solche Geschehnisse sind Teil einer Bewußtseinsstufe, die man dem betreffenden Gegenstand aufgrund seiner Bewußtseinsebene nicht zuschreiben würde. Wenn also an einem Objekt oder Gegenstand außergewöhnliche Fähigkeiten festzustellen sind, die ihm von Natur aus nicht zueigen sind, können wir sagen, daß eine Umwandlung/Evolution der Fähigkeiten erfolgte. Diese Fähigkeiten sind ein Ausdruck des Bewußtseins und daher kann man sagen, daß das Bewußtsein eine Umwandlung oder Transformation durchmacht und dann einer anderen Bewußtseinsstufe oder einem anderen Bewußtseinstyp entspricht.

Ein Merkmal des Bewußtseins sind die verschiedenen Stufen vom Unbewußten bis zum Superbewußtsein. Diesen Stufen sind wiederum Unterstufen zugeteilt, welche abermals in Untergruppierungen eingeteilt werden können. Jedoch haben diese Unterteilungen eine Ähnlichkeit mit der Einteilung von Energie in Kraft, Ton, Hitze, Licht etc. welche diese Energieformen als getrennte Gruppen ansehen. Obwohl diese Gegenstände in der Praxis auf einer bestimmten Bewußtseinsstufe stehen, können sie sich im individuellen Bewußtsein auf einer von dieser Stufe abweichenden Stufe befinden. Man könnte z.B. sagen, daß sich alle Kühe oder Hunde auf der selben Stufe des Bewußtseins befinden, trotzdem mag es sein, daß sich ein Individuum im Vergleich zu den anderen auf einer höheren oder tieferen Stufe befindet. Dies zeigt, daß eine gewisse Breite der Bewußtseinsstufen vorherrscht, wobei die Stufen der spezifischen Kategorien eine größere Breite aufweisen, als der individuelle Bewußtseinsumfang. Hier kann eine Ähnlichkeit mit der Einordnung der Energien im Frequenzband festgestellt werden.

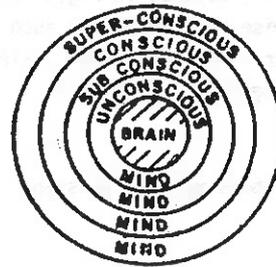


Fig. 4. Levels of Consciousness

Wenn wir diese Gruppen und Untergruppen des Bewußtseins ausdehnen, ist die logische Schlußfolgerung, daß Bewußtsein ebenso in einer Bandbreite oder auf einem Spektrum von 0 bis unendlich, beginnend bei keinem Bewußtsein (oder Nullbewußtsein) bis zu Göttlichem Bewußtsein (oder der höchsten Stufe im Superbewußtsein).

Wir wissen auch, daß in der Natur ein Individuum konstruktiv oder zerstörend sein kann. Die Geschichte von Ravan und Rama, wo der erstere als hoch entwickelt, jedoch zerstörend und der zweite als göttlich und positiv dargestellt wird, erklärt diesen Punkt. Somit können wir den Aspekt des Bewußtseins als + oder - Vektor, d.h. destruktives oder dämonisches Bewußtsein als negativ und konstruktives oder göttliches Bewußtsein als positiv auf eine Koordinate auftragen. So kommen wir zu einem Bewußtseinsspektrum von $-\infty$ bis $+\infty$, welches in Fig.5 zu sehen ist. In gleicher Weise kann Bewußtsein auch eine gewisse Stärke oder Amplitude haben, wie an anderer Stelle noch ausgeführt werden wird.

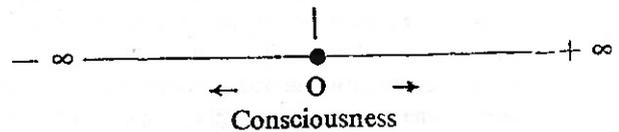


Fig. 5. Consciousness spectrum

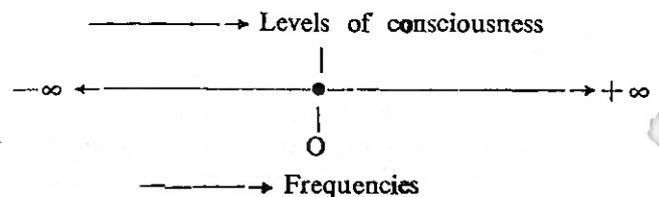


Fig 6 Correlation of Energy and Consciousness Spectrum

Ursprung des Lebens und der Existenz

Es gibt verschiedene Theorien über Ursprung und Schöpfung. Die Wissenschaften sprechen von der Urknalltheorie, Oszillationstheorie, vom stationären Universum usw. Auch philosophische und religiöse Schriften wie die Veden, Upanishaden, Bibel, Koran etc. bieten Theorien an. Zum Studium kann man sie in wissenschaftliche und philosophische einteilen.

Die wissenschaftlichen Theorien nehmen an, daß sich alle Existenz aus einem ursprünglichen Feuer- oder Energieball entwickelt hat, welcher sich über die Zeiten zu seiner gegenwärtigen Form ausgedehnt hat und dabei alle Arten von materiellen und nichtmateriellen Formen von Lebendem und Unbelebtem hervorbrachte, einschließlich Universum, Planeten, Sterne, Galaxien mitsamt allem, was auf diesen Gestirnen beheimatet ist - Materie, Energie, Raum, Gase, Flüssigkeiten, feste Stoffe und die verschiedenen Formen des Bewußtseins. Somit ist Energie und alle Bestandteile (Elemente) dieser ursprünglichen Energie die Quelle (Ursprung) für alles, was wir Existenz bezeichnen. Was die Formen der Existenzen im Universum unterscheidet ist ihre Form, Qualität und Stufe der Energie und des Bewußtseins.

Bei den philosophischen Theorien ist es Gott, Sada Shiva, Allah, Elohi, der Allmächtige, der alles durch seinen reinen Wunsch schuf. Bei den Christen war es Gott der Adam und Eva und alles übrige schuf, im Islam Allah, bei den Indern Sada Shiva. In gleicher Weise haben auch andere Religionen ihre Äquivalente für Gott und männliche und weiblichen Deitäten.

Der Wunsch ist eine Form von bewußter Handlung und hat daher die Fähigkeit zu denken und zu agieren. Sowohl Denken als auch Handeln entspringen der Energie und somit beruht auch der Wunsch auf Energie. Das kommt am besten in der indischen Auffassung zum Ausdruck, wo der Wunsch Sada Shivas (Gottes - des Schöpfers) zu schaffen, Adi Shakti (die Urkraft) hervorbrachte, die dann den Rest nach seinem wahren Wunsch erschuf. Adi Shakti ist reine Energie, reines Bewußtsein und Ursprung aller Schöpfung wie der Energie, des Gegenständlichen, des Lebens, der Gedanken etc.

Aus Obigem können wir schließen, daß

- (a) Energie der Kern der Schöpfung ist.
- (b) diese Energie Bewußtsein hat und ihre Form verändern kann.
- (c) Energie und Bewußtsein ihre Form geändert haben, um auf diese Weise alle Formen des Materiellen/Nichtmateriellen und alles Lebenden und Unlebenden in der Schöpfung hervorzubringen.

Energie liegt also allem Geschaffenen zugrunde. Die Wissenschaft zeigt, daß alle Energie elektromagnetischer Natur ist und als Frequenz oder Wellenlänge dargestellt werden kann. Beides sind Merkmale der Energie, die auch diskrete (diskontinuierliche) Werte der Stärke und Dauer aufweisen kann. Charakteristika diskreter und analoger Energieformen sind Zeit, Frequenz, Stärke, Amplitude - wodurch sie auch konvertibel (austauschbar) sind.

Nach dem Konzept können daher alle elektromagnetischen Energieformen als kontinuierliches Band von Frequenz und Wellenlänge dargestellt werden. Diese Bänder werden im allgemeinen vom höchsten zum niedrigsten dargestellt (S 22, Fig.3), d.h. von 0 bis 10^{40} als Frequenzspektrum oder vom Meter- zum Mikrowellenband, hauptsächlich deshalb, weil die Techniker und Wissenschaftler diese Energieformen bereits entdeckt haben und verwenden. Aber theoretisch können diese Formen von $-\infty$ bis $+\infty$ gehen, wobei wir wieder im Reich Gottes, des Schöpfers landen.

Im Ishaupanishad heißt es, daß "Gott in allem ist und doch alles enthält". Die Energie als Einheit der Existenz liegt allem zuinnerst, aber das Frequenzband von $+\infty$ bis $-\infty$ kann jede Form der Existenz beinhalten. Energie existiert überall in der gesamten Existenz als Grundlage.

Energie ist unter bestimmten Umständen umwandelbar, z.B. elektrische Energie in Hitze im Herd, in Ton im Mikrophon, in Radiowellen im Radio etc. Ebenso kann statische Energie in kinetische Energie umgewandelt werden und Arbeit leisten. Sogar Masse kann in Energie umgewandelt werden und umgekehrt. Ebenso wie die Energie wirkt das Universelle in der Natur und kann daher unter bestimmten Bedingungen zu allem werden.

Energie und Bewußtsein

Jede Energieform zeigt also Fähigkeiten und Charakteristika wie das Wahrnehmen und Ausführen von Funktionen, die sich in verschiedenen Energieformen unterschiedlich zeigen. Laut-, Hitze- und Radioenergie bewegt sich z.B. mit verschiedenen Wellenlängen, wird reflektiert, gebrochen, zerlegt, moduliert, umgewandelt mit wechselnder Stärke und unter verschiedenen Bedingungen. Aber alle Formen zeigen bestimmte Charakteristika, nach denen sie definiert und gruppiert werden können. Bewußtsein tritt in verschiedenen Abstufungen in verschiedenen Elementen oder Objekten auf, die "Ebenen des Bewußtseins" bezeichnet werden, wie das Unbewußte, das Unterbewußtsein, das Bewußtsein und das Überbewußtsein. Diese Stufen werden Materie, Pflanzen, Tieren, Menschen usw. zugeschrieben (zugeordnet).

Da in allem Energie steckt und das Bewußtsein jedes Objektes in eine bestimmte Stufe einzuordnen ist, müssen Bewußtsein und Energie gemeinsam existieren und in Wechselbeziehung stehen. Es gibt vier bis fünf Hauptebenen des Bewußtseins, die in viele zuordenbare Unterebenen unterteilt werden. Durch diese Unterteilung kann man jedes Objekt ebenso einordnen wie durch die Energiestufe des Objekts. Wir können daher sagen, daß jedes Objekt ein bestimmtes Energiespektrum und ebenso ein bestimmtes Bewußtseinsspektrum aufweist.

Obwohl es zuverlässige und organisierte Studien über die Wandlung/Transformation des Bewußtseins noch nicht gibt, zeigt ein Studium der Evolution des menschlichen Bewußtseins, daß das Individuum unter bestimmten Bedingungen von Yoga und Meditation sein Bewußtsein entwickeln kann. Auch Handlungen wie das Bewegen von Dingen durch Gedankenkraft (Telepathie, Telekinese), ausführen von Aufgaben durch Materialien (Metall, Holz, Pflanzen, Tiere), Vorhersagen der Zukunft, Abschirmen vor Übel usw. weisen auf Umwandlung/Evolution des Bewußtseins unter bestimmten Bedingungen hin.

Daher umfaßt das Bewußtsein sowie die Energie eine Bandbreite von Aktivitäten oder Ausdrucksformen, die man "Bewußtseinsspektrum" bezeichnen könnte. Dieses Spektrum umfaßt verschiedene Bewußtseinsstufen von der tiefsten bis zur höchsten (Fig.5). Dieses Spektrum kann mit dem Frequenzspektrum in Verbindung gebracht werden.

Diese Ausdehnung des Bewußtseins von $-\infty$ bis $+\infty$ und die Möglichkeit der Evolution von einer niedrigen zur höheren Stufe sowie die Devolution (Rückentwicklung) von höherer zu niedrigerer Stufe des Bewußtseins im Objekt bzw. Menschen macht das Bewußtsein universell in der Natur, ebenso wie die Energie.

Die Einteilung des Bewußtseins erfolgt in verschiedenen Gruppen und Stufen, sowohl in dämonischen als in göttlichen Formen. Danach kann alles Existierende eingeteilt werden als Materie, Pflanzen, Tiere, Menschen, Atma, Prakriti, Purush etc. Jivatma, die Seele der Lebewesen, ist ein wichtiger Aspekt des Bewußtseins. Sie ist der ewige Anteil der Existenz und verleiht dem Individuum als einzelnes Wesen der Existenz die Fähigkeit zu leben, handeln, sich als lebendes Wesen zu verhalten und zu benehmen. Diese einzelne Größe (Einzelanteil) des Bewußtseins hat große Bedeutung bei allen Schriften über Gott, Natur, Leben, und Menschen und wird später noch genauer behandelt werden.

Ein anderer wichtiger, beachtenswerter Punkt ist, daß die Seele als eine unsichtbare, unzerstörbare, immergegenwärtige Größeneinheit allwissend ist. Da sich die Seele niemals teilt oder stirbt, muß sie (ob männlich, weiblich oder sächlich und in allen Formen) in vorgegebener oder konstanter Zahl auftreten und daher immer eine einzigartige, unabhängige und individuelle Einheit von Bewußtsein und Existenz sein.

Manifestation von Param Chaitanya

"Chaitanya" ist die "Bewußte Energie", und Param Chaitanya ist die "Universelle bewußte Energie". Immer wieder hört man von unerklärlichen Ereignissen, die als übernormal oder übernatürlich bezeichnet werden könnten und für die die Wissenschaft keine Erklärung hat. So kann die Erscheinung von Himmelswesen, der menschlichen Aura, das Formen von Erscheinungsbildern und lebendigen oder unbelebten Objekten als Wirken der Paramchaitanya gesehen werden. In sämtlicher Literatur - indischer, östlicher und westlicher liest man genug über solche Ereignisse: in der Bibel die Göttliche Stimme und das Erscheinen von Gegenständen, die Gläubige wie Abraham erbeten haben; im Koran die Stimme Allahs und in der Mahabarata und Ramajana die Wirkung von Segen und Flüchen und göttlichen Geschehnissen - das alles sind Teile der Manifestation der Param Chaitanya. Alle Inkarnationen wie Rama, Krishna, Jesus etc. waren verkörperte Manifestationen der Param Chaitanya. In der Mahabarata war die Erscheinung der Virata am Ende der Botschaft der Gita der höchste Ausdruck der Param Chaitanya. In jüngstvergangener Zeit waren auch Gurus wie Sainath, und Guru Nanak Verkörperungen der Param Chaitanya. Es gibt auch auf niedrigeren Ebenen Gurus und Heilige, die hie und da übernatürliche Leistungen vollbringen können. Aber der höchste Ausdruck der Param Chaitanya zeigt sich in Inkarnationen, die nicht mehr die Verkörperung sondern ihr höchster Ausdruck sind.

Bei Inkarnationen manifestiert sich die Param Chaitanya in verschiedensten Ausdrucksformen. Man kann sie sehen als Aura, Erscheinung von göttlichen Gegenständen wie Sonne, Mond, Gesichtern, Beugung von Lichtstrahlen, Flammen und Erscheinung von Göttern und Göttinnen wie die Fotografien von H.H. Shri Mataji Nirmala Devi, Inkarnation der Adi Shakti, zeigen. Auf diesen Fotografien (siehe Originalbuch S 38,39) erscheint die Param Chaitanya als göttliche Vibrationen. Mantra-Anwendung aufgenommen. Die Fotos auf S 39 (Originalbuch) z.B. wurden aufgenommen während eines Havans oder Pujas, wobei sich Param Chaitanya als spezieller Gott oder Göttin manifestierte. Die Sahaja Yogis sahen während dieser Havana-Handlungen diese Erscheinungen nicht. Zufällig zeichnete eine Kamera die subtile Arbeit der Param Chaitanya auf, die sich als Antwort auf die

Mantras und Wünsche der Yogis, die das Havan durchführten, als Gott, Göttin und Dämon manifestierte. Ebenso zeigen andere Fotos die Arbeit der Param Chaitanya bei anderen, besonderen Gelegenheiten wie beim Aufsteigen der Kundalini, beim Gesang "Allah hu Akbar" etc. und während der gemeinsamen Meditation. Auch bei Einzelpersonen wurde das Aufsteigen der Kundalini von Kameras aufgezeichnet. Mit bloßem Auge ist nichts sichtbar.

Es muß festgehalten werden, daß, obwohl die Param Chaitanya universell, kontinuierlich und allesdurchdringend ist, ihre Manifestation in spezieller Form und in bestimmten Momenten ihrer Natur und Erscheinungsform nach diskontinuierlich ist. Das WIE und WANN und die diskontinuierliche Natur dieser Manifestation wird an anderer Stelle genauer besprochen werden.

Das Wort als Manifestation der Param Chaitanya

AUM war das erste Wort, das geschaffen wurde durch die Trennung von SHAKTI und SHIVA von Sada Shiva, dem Schöpfer. Jede Komponente von AUM wird mit weit verschiedenen Aspekten der Schöpfung in Verbindung gebracht: Virata, Mensch, Atom etc. (Kalbermatten 1979)

"A" repräsentiert das Tamo Guna der Virata, des Höchsten Urwesens (Wunsch). Auf der kosmischen Ebene ist es Ishwara, dessen Shakti Mahakali ist. Auf der Ebene des Mikrokosmos ist es Ida Nadi, die linke Seite des sympathischen Nervensystems. Auf der mikroskopischen Ebene ist es der Nukleus des Atoms.

"U" repräsentiert Rajo Guna des Höchsten Urwesens (Aktivität). Auf kosmischer Ebene ist das Hiranyagarbha mit Shakti Mahasaraswati, auf mikrokosmischer Ebene der Pingala Nadi, rechte Seite des sympathischen Nervensystems, auf mikroskopischer Ebene sind es die Elektronen des Atoms.

"M" repräsentiert Sattwa Guna des Höchsten Urwesens (Enthüllung), das AUM zur Ebene des Urwesens der Virata entwickelt, seine Shakti ist Mahalakshmi. Auf mikroskopischer Ebene ist es Sushumna und das parasymphatische Nervensystem, auf mikroskopischer Ebene die Wertigkeit des Atoms.

Die Adi Kundalini (Heiliger Geist in Form der Ur-Kundalini) ist Trigunatmika, d.h. sie umfaßt die drei Gunas. Durch ihr Erwecken vereinigt die Kundalini "A", "U" und "M" und schafft AUM.

Zusammenfassung

Param Chaitanya, die universelle, bewußte Energie, ist der höchste Ursprung aller Existenz. Sie ist die Kraft Gottes, die durch alles fließt. Param Chaitanya ist wie ein universeller Ozean des Bewußtseins und der Energie, in dem alle Elemente der Schöpfung wie Galaxien, Sterne, Leben und Raum existieren wie Fische, Pflanzen etc. im Meer.

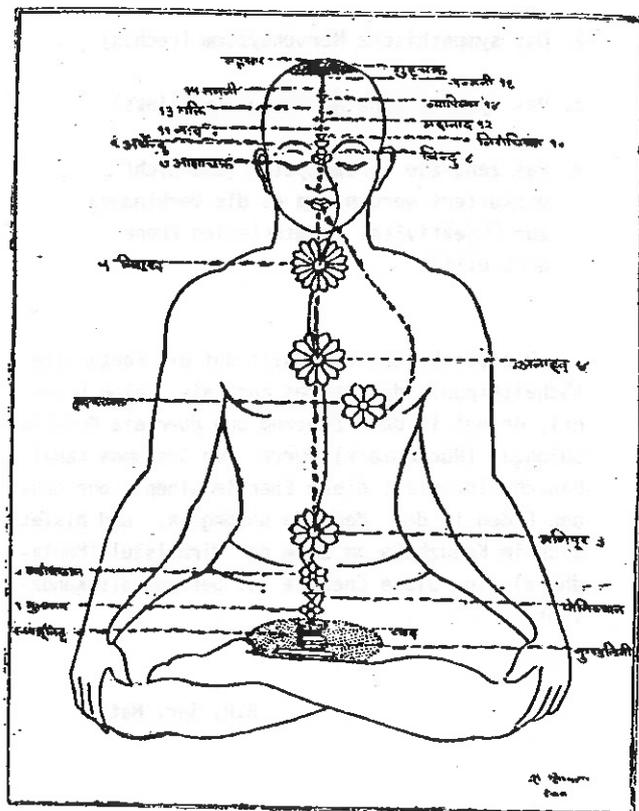
Da die Param Chaitanya alle Schöpfung durchfließt, bewirkt sie deren Kontinuität. Alles kann dadurch als Individuum und zugleich als Teil des Ganzen existieren. Als reine Energie übt sie jede mögliche Funktion oder Aufgabe aus, als Bewußtsein kann und weiß sie alles und kann sich jederzeit und überall manifestieren in erklärbaren und bedeutungsvollen Formen.

Obwohl die Param Chaitanya in allem gegenwärtig ist und wirkt, findet sie in göttlichen Wesen oder solchen, die mit göttlichen Kräften gesegnet sind, ihren höchsten, besten Ausdruck. Inkarnationen sind ein Teil solchen Ausdruckes. Param Chaitanya manifestiert sich in allem in der Umgebung einer Inkarnation, wie ein getreuer Anhänger, der sich zu verhüllen vergißt, sobald sein Meister anwesend ist. Eine Kamera kann so etwas aufnehmen, für das bloße Auge ist es unsichtbar.

Die gesamte Schöpfung ist das Handwerk der Param Chaitanya. Es gibt keine Grenze ihrer Fähigkeit und ihres Ausdruckes. Sie fließt durch alles, und alles existiert im Param Chaitanya.

Jai Shri Sada Shiva
Jai Shri Adi Shakti

DAS KUNDALINI INSTRUMENT



"Wenn der Fötus im Bauch der Mutter ca. 2-3 Monate alt ist, wird ein Strahl des Bewußtseins von der allesdurchdringenden Göttlichen Liebe ausgesandt, um durch das Gehirn zu dringen und es zu erleuchten. Das menschliche Gehirn hat eine prismaähnliche Form, wo der Strahl gebrochen wird und sich in vier verschiedene Kanäle ergießt welche mit den vier Aspekten des Nervensystems übereinstimmen.

Diese sind:

1. Das parasymphatische Nervensystem
2. Das sympathische Nervensystem (rechts)
3. Das sympathische Nervensystem (links)
4. Das zentrale Nervensystem (muß nicht diskutiert werden, da es die Verbindung zur Objektivität - materiellen Ebene darstellt)

Das Strahlenbündel fällt auf die Fontanelle (Scheitelpunkt des Kopfes auch als Taloo bekannt), dringt in das Zentrum und über die Medulla oblonga (Rückenmark) durch den Sushumna Kanal. Danach hinterläßt diese Energie einen sehr dünnen Faden in der Medulla oblongata, und nistet sich im Kreuzbein am Ende der Wirbelsäule (Mooladhara) ein. Diese Energie ist bekannt als Kundalini.

H.H. Shri Mataji

Anmerkung der Übersetzer zum besseren Verständnis des folgenden Kapitels

Übersicht über das Nervensystem aus der Sicht der heutigen Schulmedizin.

Aus der Sicht der Schulmedizin setzt sich das Nervensystem im menschlichen Körper wie folgt zusammen:

Das Nervensystem (NS) steuert die Lebensfunktionen wie eine überdimensionale EDV-Anlage, die jedoch so wenig Platz beansprucht, daß sie in der Schädelhöhle und im Wirbelkanal Platz findet. Die Hauptaufgabe besteht in der Steuerung und Koordination der Organsysteme, sowie der Verarbeitung und Beantwortung der Umweltreize.

Zentrales Nervensystem (ZNS):

Besteht aus dem Gehirn und dem Rückenmark und ist die Schaltzentrale des Nervensystems.

Das Rückenmark: ist ein selbständig arbeitendes Reflexorgan.

Besteht aus zwei Schichten: äußere, weiße Substanz,
innere, graue Substanz

Graue Substanz: Schaltstelle zwischen Empfindung und motorischer Reaktion

Weiß Substanz: Nervenfasern, die Erregungen ins Gehirn weiterleiten und willkürliche Bewegungen veranlassen.

Peripheres Nervensystem (PNS):

Entspricht den langen Nervenzellfortsätzen (Leitungen), welche die Sinnesorgane, die inneren Organe und den Bewegungsapparat mit den ZNS verbindet.

Nach den Aufgaben, welche das NS erfüllt, wird unterschieden:

a. Das motorisch/sensible NS

Hält den Kontakt zur Umwelt durch die Informationen, welche die Sinnesorgane liefern, aufrecht (sensibler Teil). Das sensible NS ist durch unseren Willen nicht beeinflussbar.

Die Reaktion des ZNS auf diese Umweltreize geht über die Nerven wieder weg vom ZNS und wirkt auf die Muskulatur (motorischer Teil). Der motorische Teil wird durch unseren Willen gesteuert.

Zwischen je zwei Wirbeln entspringen folgende Nervenfasern:
motorische Nervenfasern zu den Muskeln,
sensible Nervenfasern leiten Sinnesempfindungen zum Rückenmark.

b. Das vegetative NS

Es koordiniert die Organsysteme zu einer funktionellen Einheit.

Es erhält seine Informationen direkt von den Organen.

Das vegetative NS ist unserem Willen nicht unterworfen, wird aber durch intensive Vorstellungen (autogenes Training o.ä.), sowie Gefühlen und Emotionen beeinflusst.

Das vegetative Nervensystem (Eingeweidennervensystem) steht in enger Beziehung zu den Hormondrüsen.

Beim vegetativen NS unterscheidet man in der Funktion wiederum zwei Teile:

aa. Sympathikus (=Lebens oder Leistungsnerv)

Mobilisiert u.a. die Energie für die Leistung und sichert die Blutversorgung.

Sympathisches Nervensystem: Ausgang von den Ganglienzellen im Rückenmark, je eine Ganglienkette rechts und links der Wirbelsäule.

bb. Parasympathikus (Vagus- oder Schonerv)

Ist der Gegenspieler zum Sympathikus und wirkt bei der Erholungsphase, beim Schlafen oder nach dem Essen bei der Verdauung. Verbrauchte Energie wird wieder aufgebaut. Die Muskeldurchblutung wird, wenn nötig, auf das Minimum gedrosselt.

Sympathikus und Parasympathikus sollen durch ein ausgewogenes Zusammenspiel im Gleichgewicht gehalten werden.

Parasympathisches Nervensystem: Nervenstränge, ausgehend vom Gehirn und dem Kreuzteil des Rückenmarks.

Das Kundalini-Instrument

Sahaja Yoga ist das Mahayoga welches nicht nur alle Ereignisse, Konzepte und Ansichten erklärt, sondern auch zu einer vereinigenden und harmonischen Existenz führt.

Was für einen Menschen die Wahrheit ist, ist ebenso für Nationen und die gesamte Welt wahr.

Gott ist der höchste Schöpfer. Aber die Menschen, welche als sein Abbild geschaffen wurden, haben auch eine Rolle zu spielen. Je früher dies erkannt wird und alle ihre Verantwortung übernehmen, desto schneller wird die Welt zum Himmel, in welchem wir leben werden. Der Wille Gottes ist das Höchste.

Jai Shri Adi Shakti

Einleitung

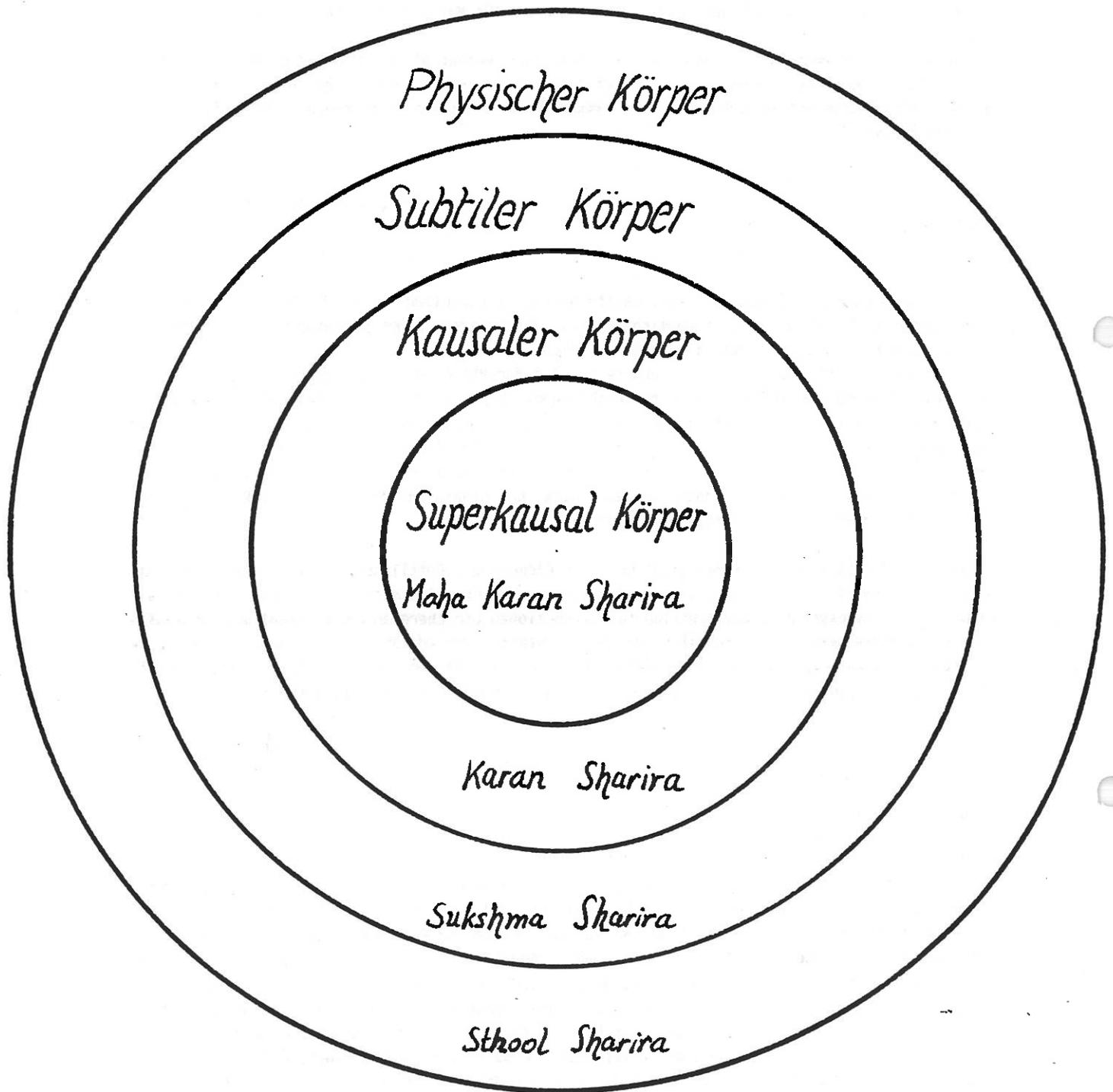
Der Mensch ist das am höchsten entwickelte Wesen. Tatsächlich ist der Mensch auch in Gestalt und Form eine Mikroform des ursprünglichen Seins, der Virata. Daher können wir jeden Aspekt der Schöpfung und des Schöpfers auch im Menschen finden.

Die Veden, Upanishaden und viele andere Schulen der Philosophie des Lebens und Yoga haben den Menschen bestehend aus vier Hauptkörpern beschrieben. Diese sind: der grobstoffliche oder physische Körper; der feinstoffliche Körper, bestehend aus den Elementen von Bewußtsein, Mana, Buddhi und den Sinnen; der Kausalkörper, bestehend aus: Chitta, Ahankar und Sukshma Pran, und der Superkausalkörper, bestehend aus Atma (Seele), Paramatma (Gott) und Prakriti, welche in den Veden in folgender Reihenfolge als Sthool, Sukshma, Karan und Mahakaran oder Anna-maya & Pranmaya Koshas, Vigyanmaya Kosha und Anandmaya Kosha bezeichnet werden.

In der Struktur des Menschen liegt noch ein Element des Göttlichen, welches als Kundalini, Nadis und Chakras bezeichnet wird und sich zwischen dem Grobstofflichen (Nadis und Chakren als Element des Nervensystems), dem Subtilen (als Vibrationen und Energien der Chakren) und dem Kausalen und Superkausalen - (als Kundalini der Repräsentation der Adi Shakti) befindet. Dieses Element des Göttlichen ist eine Reflexion der Elemente der Virata, welche die grobstofflichen, subtilen und kausalen Körper integriert und sie zu einem Instrument des Aufstieges und Yoga macht.

Die Geburt des Universums

Das gesamte Universum setzt sich aus den fünf Hauptelementen (Panchmahabhootas) zusammen: Akash (Raum), Agni (Feuer), Vayu (Luft), Jala (Wasser) und Prithvi (Erde). Wenn wir diese Elemente separat betrachten, dann können wir sagen, daß 'Akash' jenes Element ist, welches die vier anderen Elemente umschließt und doch von ihnen getrennt ist. In der modernen Wissenschaft wird mit 'Äther' (Akash) jener leere Raum bezeichnet, wo weder Luft, Wasser, Erde und Feuer existieren. So können auch Feuer, Luft, Wasser und Erde als jene Elemente angesehen werden, welche alle Elemente wie Energie, Gase, Flüssigkeiten und Feststoffe abdecken. Nach den Veden erschienen die Aspekte der Schöpfung des Universums in folgender Reihenfolge: Akash, Feuer, Luft, Wasser und Erde. Dies stimmt auch mit der Erklärung der modernen Wissenschaft über den Ursprung des Universums überein, wo Nebulae, der Ball aus Feuer, von welchem angenommen wird, daß daraus das Universum entstand, sich hintereinander in Luft, Flüssigkeit und Festkörper transformierte. Als im Laufe der Zeit die Abkühlung erfolgte, entstanden die verschiedenen Formen wie Raum, Planeten, Galaxien und ihre Umgebungen im Universum.



Elemente des Menschen

DER MENSCH

Nach den Upanischaden und auch den Veden setzt sich der Mensch aus den folgenden vier Körpern zusammen (welche wie später behandelt fünf 'Koshas' enthalten):

- (a) Physischer oder grobstofflicher Körper (Sthool Sharira)
- (b) Subtiler Körper (Sukshma Sharira)
- (c) Kausalkörper (Karan Sharira)
- (d) Superkausalkörper (Mahakaran Sharira)

(a) Physischer Körper (grobstofflicher Körper)

Nach den Upanischaden wurden vom Schöpfer zuerst die fünf Elemente geformt, bevor der physische Körper aus verschiedenen lebenden Organismen geschaffen und mit allen anderen Elementen und Leben erfüllt wurde, was den Beginn der Schöpfung bedeutete. Der physische ist der außenliegende Körper, welcher die fünf Elemente enthält, wie an den verschiedenen Organen und Körperteilen zu sehen ist.

Ein wichtiger Aspekt dieses Körpers ist das Kundalini-Instrument mit den Nadis und Chakras. In diesem Instrument sind auch noch kleinere, in der Literatur erwähnte Chakren wie Mond, Sonne, Hamsa, Ardhbindu, Bindu, Vilaya und Pradikshna Chakras enthalten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, daß der physische Körper ebenso Luft als Ursprung des Lebens im Menschen enthält. Nach den Upanischaden wird der physische Körper in zwei weitere Elemente unterteilt: Annamaya Kosha und Pranmaya Kosha.

Annamaya Kosha

Der physische Körper setzt sich aus dem Netzwerk des Skeletts, dem Herzen, der Arterien und Venen - dem Netzwerk von Blut, Verdauungssystem, Muskeln - dem Netzwerk der Hormondrüsen, Lungen, Nervensystem und Haut zusammen, welche alle Elemente abdecken und die Form eines Menschen ergeben. Die Elemente von Pranmaya Kosha - Apan, Saman, Byan, Pran und Udan unterstützen die Bewegungen der Feststoffe, Flüssigkeiten und Gase im Körper und ermöglichen darüberhinaus das Leben. Die verschiedenen Organe, der Kopf, die Wirbelsäule und das Herz haben bei der Realisation und bei Yoga eine besondere Bedeutung.

In den verschiedenen Netzwerken des grobstofflichen Körpers haben einige der bedeutenderen eine besondere Beziehung zu Yoga:

- (a) Das Skelett: Der menschliche Körper hat 206 Knochen (22 Schädel, 26 Wirbelsäule, 25 Brustkorb 32-32 in den Händen und Armen, 31-31 in den Füßen und Beinen, 3-3 in beiden Ohren und der Zunge. Der Schädel besteht aus 8 Knochen und bedeckt das Gehirn. Die verbleibenden 14 Knochen bilden die Nase, das Gesicht und die Zähne. Das Zentrum des Kopfes, wo bei kleinen Kindern eine Vibration gefühlt werden kann, ist das Sahasrara. Das Agnya Chakra befindet sich zwischen den Augenhöhlen an der Vorderseite. Alle anderen Chakren befinden sich in der Wirbelsäule.
- (b) Herz und Kreislaufsystem: Das Herz ist der Sitz der Seele. Die Blutversorgung ist eine Grundbedingung des Lebens. Die Herzfrequenz beträgt ungefähr 72 Schläge in der Minute und variiert zwischen 70-100 bei Jugendlichen und Kindern. Der Sushumna Nadi (und auch der Vagus) durchdringt das Herz und schafft somit für die Seele einen Weg während des Yoga (Vereinigung mit Gott).
- (c) Gehirn und Nervensystem: Das Gehirn ist das Kontrollzentrum des Körpers und der Sitz der Einheit Emotionen-Verstand und des Intellektes. Auch die Sinnesorgane für das Sehen (Augen), Hören (Ohren), Riechen (Nase) und Schmecken (Zunge) haben hier ihre Zentren und Steuerstellen. Das Gehirn enthält ebenso bedeutende Drüsen wie die Zirbeldrüse und die Hypophyse und wichtige Kontrollelemente wie Thalamus und Hypothalamus. Diese helfen bei der Koordination der Aktivitäten von verschiedenen Teilen des Gehirns und dem Nervensystem (wie auch Hypophyse und Zirbeldrüse).

Nervensystem: Beinhaltet das zentrale, das periphere und das autonome Nervensystem. Das zentrale Nervensystem (ZNS) schließt das Gehirn und die Wirbelsäule mit einem Netzwerk von mehr als 2×10^{11} Neuronen und Gliazellen (Bindegewebe zwischen den Nervenzellen im Gehirn) ein.

Das periphere Nervensystem (PNS) beinhaltet alle Nerven, Verbindungen/Synapsen, die sich außerhalb des Gehirns und der Wirbelsäule befinden und die Signale vom Körper und den Organen zum Gehirn und umgekehrt leiten.

Das autonome Nervensystem (ANS) beinhaltet das linke und das rechte sympathische NS und das parasympathische ANS.

Das menschliche Nervensystem hat eine spezifische Struktur und bildet ein spezielles Netz. Nach der vedischen Literatur handelt es sich beim Sushumna Nadi um den Hauptnerv. Im Herzen sollen sich 101 Nerven befinden, wobei jeder wiederum 100 Abzweigungen hat. Jede dieser Abzweigungen verzweigt sich in weitere 72.000 Äste, welche den ganzen Körper bedecken. Somit durchziehen ca. 720.000.000 Nerven und der Sushumna als Hauptnerv den Körper.

Pranmaya Kosha oder Luftkörper

Dieser beinhaltet fünf Luftarten im menschlichen Körper wie folgt (die Upanischaden beschreiben noch viele andere Arten der Luft, aber diese sind die wichtigsten):

Prana Vayu (Atemluft): Zirkuliert beim Atmen im oberen Teil des Körpers und ist für die Sauerstoffversorgung verantwortlich. Sauerstoff ist das lebenspendende Element der Luft.

Saman Vayu (Ausgleichsluft): Zirkuliert im oberen Teil des Magens und hilft bei der Verdauung und der Beförderung der Nahrung. Dieser Luftanteil ist für Handlungen wie Erbrechen, Aufstoßen und die Nahrungsbeförderung im Magen verantwortlich.

Apan Vayu (untere Luft): Ist für die Aktivitäten im Unterbauch und in anderen Organen (wie den Beinen etc.) und für die Darmbewegung verantwortlich.

Byan Vayu (Energieluft): Zirkuliert im Netzwerk der Nerven und ist verantwortlich für die Bewegung der elektrochemischen Transmitter und der anderen Energien im Nervensystem.

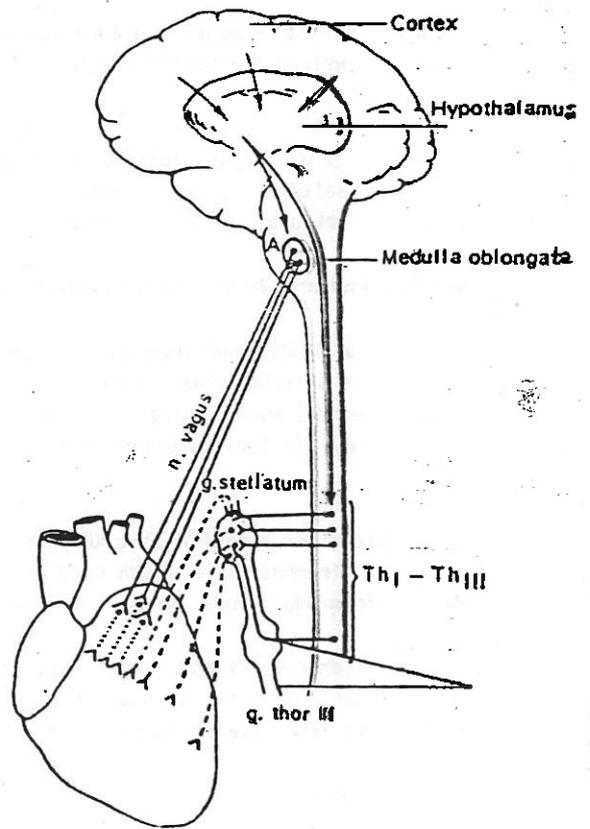
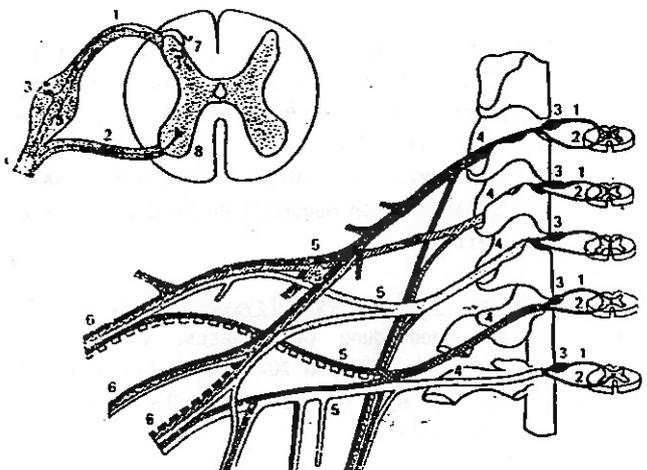


Fig.4. Gehirn, Herz und Vagus Nerven



Anmerkung: Plexen sind wie bei 5 und 6 eingerichtet.

Fig.5. Nerven und Plexen

CHITTA: Wird als Aufmerksamkeit bezeichnet und ist eine Qualität von Chetna oder Bewußtsein. Durch Chitta schenken die Menschen den Aktivitäten des Geistes und des Gehirns Beachtung.

AHANKARA: Ist ein Element des Ahanta (Ego) und hilft dabei, seine eigene Position festzustellen. Wird es jedoch zu stark, kann dies gefährlich werden, da es die Steuerung des Geistes übernehmen und das Bewußtsein verdunkeln kann.

KUNDALINI: Repräsentiert die Adi Shakti und stellt die Wunschkraft im Körper dar. Sie ist die allwissende und allesvollbringende göttliche Kraft, welche im Mooladhara (Os sakrum) residiert. Sie befindet sich im normalen Menschen in ruhendem Zustand und kann nur durch göttlichen Segen erweckt werden.

SEELE: Repräsentiert Sada Shiva im menschlichen Körper und steuert alle Aktivitäten. Doch auch die Seele befindet sich bei normalen Menschen im Vergleich zum Verstand in ruhendem Zustand und kann nur nach der Realisation erkannt werden.

PARAMATMA: Sada Shiva, der Schöpfer, das ursprüngliche Sein residiert im Herz und steuert alles über die Seele und die Kundalini.

Kundalini, Nadis und Chakras

Die Kundalini ist die Wunschkraft des Ursprünglichen Seins, welche im Alter zwischen 2-3 Monaten in den Fötus dringt und sich dort im Kreuzbein einnistet. Die Nadis - Ida, Pingala und Sushumna sind die Elemente des bewußten Wahrnehmens und repräsentieren die drei Qualitäten der Natur - Tamas, Rajas und Sattvic, welche auch mit dem autonomen Nervensystem im Menschen übereinstimmen. Die Chakras sind die Kontrollpunkte im Nervensystem und werden von den Kreuzungen der afferenten und efferenten Nerven in der Wirbelsäule geformt. Obwohl die Kundalini und die Chakren in den verschiedenen Schriften ganz ähnlich beschrieben werden, gibt es verschiedene Ansichten über die Zahl der Chakren. Manche nehmen sechs Hauptchakren an, andere zehn und wieder andere sieben.

Während zum Beispiel Sabda Yogis sechs Chakren definieren, betrachten Adi Sankaracharya in Saundarya Lahiri und viele andere Autoren von Nadi Shastra die Anzahl der Chakren wie in Fig.9. Alle Studien und Erklärungen, die in Sahaja Yoga über die Kundalini, die Chakren und Nadis abgegeben werden, sind als höchst perfekt zu betrachten und werden später noch weiter ausgeführt.

H.H. Shri Mataji hat eigentlich 14 Chakren definiert: Mooladhara Chakra, Swadisthana Chakra, Nabhi Chakra, Anahat Chakra, Vishuddi Chakra, Hamsa Chakra, Agnya Chakra, Sahasrara Chakra, Chandra Chakra, Surya Chakra, Ardhbindu Chakra, Bindu Chakra, Valay und Pradikshna Chakren. Von diesen werden jedoch nur sieben als wichtig beschrieben.

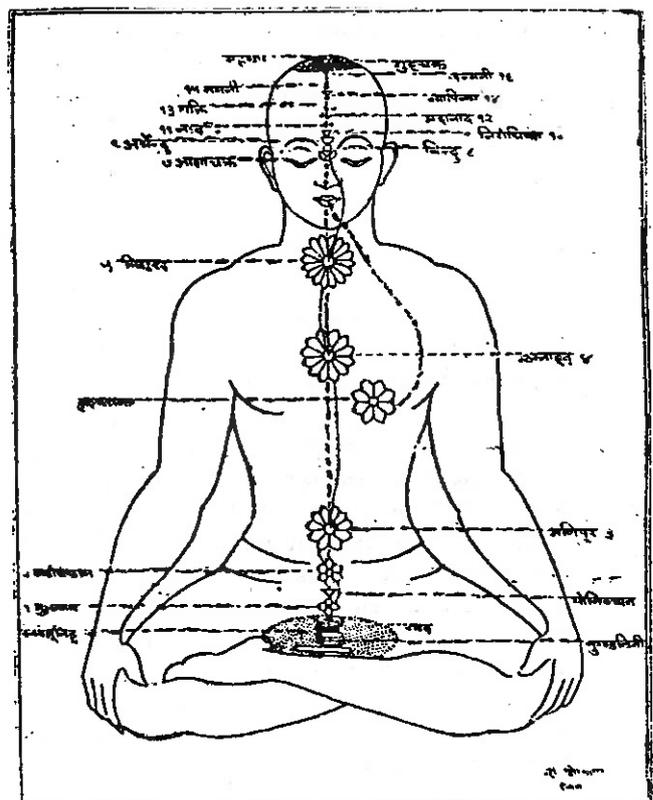


Fig.9

Die letzten vier der vorhin beschriebenen Chakren liegen oberhalb des Sahasrara Chakras, und nur wenn ein Sadhak diese Chakren erreicht, kann er sagen, daß er ein Sahaja Yogi geworden ist. H.H. Shri Mataji hat weiters ausgeführt, daß alle 14 Chakren auch links und rechts von den sieben Hauptchakren bestehen. Somit werden 14 Ebenen geschaffen, die mit jedem Chakra korrespondieren. Dieser Aspekt wird in folgender Erklärung von H.H. Shri Mataji deutlich:

"Gott hat in jedem Menschen 14 Ebenen geschaffen. Zählt man sie geradewegs, sieht man, daß jede Ebene sieben Chakren hat."

"Getrennt von diesen Chakren bestehen noch drei weitere wie Chandra, Surya Chakras und Hamsa Chakra, welche hier jedoch nicht behandelt werden. Addiert ergibt das somit $7 + 3 = 10$. Oberhalb des Sahasraras liegen dann nochmals vier Chakren, welche ich als Ardhbindu, Bindu, Valay und Pradikshna bezeichnet habe. Nachdem Ihr zu Sahaja Yoga gekommen seid, müßt Ihr, wenn sich Euer Sahasrara geöffnet hat, auch in diese vier Chakren gehen. Erst danach könnt Ihr sagen, daß Ihr Sahaja Yogis geworden seid."

"Dies kann auch auf andere Weise gesehen werden. Wir haben 14 Ebenen in uns. Wenn wir die sieben Chakren des Ida Nadis und die sieben Chakren des Pingala Nadi dividieren....."

Die Geburt der Kundalini, der Nadis und Chakren im Körper

Ein wichtiger Aspekt des Kundalini-Instruments ist der Anfang der göttlichen Vibrationen und der Energien nach der Bildung des Fötus im Mutterleib. Zwei Faktoren sind dabei wichtig - zum einen die Bildung des Gehirns, zum anderen der Eintritt der Paramchaitanya. Beide Aspekte werden von H.H. Shri Mataji im Folgenden bestens beschrieben:

"Unsere Gewohnheiten und Samskaras prägen unsere Hirnbildung und erscheinen als Gehirnwindungen. Wenn sich alle diese Furchen öffnen, werden neue Räume im Gehirn entstehen, die größere Aufnahmefähigkeit haben. Das gewundene Hirn öffnet sich für das Subtile. Auf diese Weise kommt die Verbindung mit dem Göttlichen zustande."

Weiters:

"Den Scheitel dieses pyramidischen Hirns kann die Paramchaitanya ungehindert durchdringen, und sich in der Zone des Os Sacrum (Dreiecksknochen) am Ende der Wirbelsäule in dreieinhalb Windungen als Kundalini Shakti festsetzen. Die Paramchaitanya muß, wenn sie auf die Seiten des Dreieck-Hirns stößt, die graue und die weiße Substanz durchdringen. Diese haben ihre eigene Dichte, und nach dem physikalischen Gesetz der Brechung wird die Chaitanya von rechts nach links und von links nach rechts abgeleitet. Man nennt dies auch den Prisma-Brechungseffekt. Dieses Phänomen tritt hauptsächlich beim menschlichen Gehirn auf, nicht so häufig bei Tieren."

Ida, Pingala und Sushumna Nadis werden hauptsächlich vom rechten und linken sympathischen und parasymphathischen Nervensystem repräsentiert, die sich beim Eintritt der Paramchaitanya bilden, wie Shri Mataji weiter erklärt:

"Während der Brechung wird die menschliche Aufmerksamkeit auf beide Seiten gezogen und nach außen gedrängt. Die Aufmerksamkeit und die gebrochene Chaitanya gehen im Agnya Chakra von beiden Seiten über Kreuz auf ihrem Weg nach außen. Dadurch entsteht eine zusätzliche, sogenannte resultierende Kraft. Nun kommt die Theorie des Parallelogramms der physikalischen Kräfte zur Wirkung. Die 'resultierende Kraft' wird in zwei zueinander senkrecht stehende, nach rechts und links wirkende Teile geteilt. Die resultierende Kraft wirkt im Zentrum der zwei Gegenstücke. Ein Teil schafft den rechten und linken sympathischen Kanal im Fötus, indem er seinen Weg durch den Körper hinunter bahnt. Der andere Teil nimmt seinen Weg hinaus durch die Sinne und zieht die menschliche Aufmerksamkeit nach rechts und links mit sich. Der zweite Teil ist auch als Aktion in der Außenwelt bekannt. Diese Aktion nach außen hat eine Reaktion zur Folge (wieder ein allgemein bekanntes

physikalisches Gesetz). Der Weg für Aktion und Reaktion ist der gleiche. Auf der linken Seite bildet diese Reaktion unsere Konditionierungen, während auf der rechten Seite unser Ego aufgebaut wird."

Zusammenhang von Chakras, Nadis und Elementen der grobstofflichen und feinstofflichen Körper

Der Mensch ist das höchstentwickelte Lebewesen. Der menschliche Körper - grobstofflich, feinstofflich und kausal - ist nach dem Bild des göttlichen Wesens, der Virata geschaffen und ist das Instrument des Aufstiegs. Dabei wird das Kausale vom Überkausalen, welches Seele und Paramchaitanya umfaßt, erweckt. Die Kundalini als wahre Wunschkraft hilft, alle Körper zu integrieren. Shri Mataji gibt die beste Beschreibung der Interaktion zwischen den verschiedenen Körpern:

"Wenn wir den Menschen betrachten, sprechen wir von einem lebenden Prozeß. Der Mensch ist das am ausgeprägtesten manifestierte Wesen auf grobstofflicher Ebene. Jetzt hat das innere Wachstum auch noch begonnen. Auf grobstofflicher Ebene ist die Manifestation abgeschlossen."

"So ist unser gesamtes Wesen ein Ebenbild des Feinsinnigsten. Das Potential ist die Kundalini. Die Kundalini repräsentiert die Kausalität (das Ursächliche) der Mutter Erde. Das Ursächliche der Virata ist die Kollektivität."

Die Interaktion zwischen den verschiedenen Körpern, der Kundalini und den Elementen der verschiedenen Körper wie Geist (mind), Chitta (Aufmerksamkeit), Ahankara (Ego), Seele etc. kann am besten durch folgende Worte von Shri Mataji erklärt werden:

"Manas (die Einheit Emotionen-Verstand) ist Superego. Ahankara ist Ego. Unsere Seele oder Atma ist von allen fünf Elementen einschließlich ihres kausalen Ausdrucks umgeben, die Kundalini liegt dabei an der Peripherie. Die Elemente sind hauptsächlich Erde und Wasser, während ihr Ursächliches nur 'jyoti matter' ist."

"Bei der Realisation werden die Deitäten erweckt und die Chakren genährt und regeneriert. Sie öffnen sich und beginnen Energie freierwerden zu lassen. An den den jeweiligen Chakren entsprechenden Punkten im Hirn werden Handlungen initiiert, die den betreffenden Chakren schaden. Durch die Realisation beginnt das Zusammenwirken von Hirn und Chakren. Zum Beispiel unser Geist (mind): er möchte etwas vollbringen, unser Körper will etwas anderes und unser Intellekt wünscht noch eine dritte Handlungsweise. Es gibt keine Integration. Durch die Realisation werden alle drei Faktoren zu einem."

Erweckung der Kundalini und Realisation

Realisation bedeutet Erweckung und Aufstieg der Kundalini vom Mooladhara zum Sahasrara und die dortige Vereinigung von Atma mit Paramatma. Zur Interaktion der verschiedenen Körper und über die Rolle von Kundalini und Chakren sagt Shri Mataji:

"Die Deitäten in den Chakren werden durch den Aufstieg der Kundalini erweckt und beginnen das auszuarbeiten, was ihrem Auftrag auf eurer Evolutionsstufe entspricht. Vergleicht euch mit einem Samenkorn. Mutter Erde erleuchtet ein Korn und gibt ihm sein Potential, ein Baum, sogar viele Bäume zu werden. Die Kundalini ist die Mutter Erde in euch. Sie steigt auf und gibt euch das Potential. Jedes Ding hat eine bestimmte Kausalität, und jedes Chakra handelt nach seiner eigenen Kausalität."

"Alles hat eine Kausalität, die das Potential aufrechterhält. Vom Ursächlichen zum Grobstofflichen müßt ihr durch das Feinstoffliche. Da Duft das Ursächliche von Mutter Erde ist, kommen dadurch alle Blumen und Bäume hervor. Vom Menschen ist es der Kohlenstoff. Mutter Erde brennt im Inneren, schafft mit der Hitze in ihrem Inneren den Kohlenstoff, welcher wesentlicher Bestandteil von euch wird, um die Aminosäuren aufzubauen. So weiß Mutter von der kausalen Ebene her, was ihr seid. Das Ursächliche ist das Nirakar in der Shakti-Form, während die Deitäten im Sakaar sind, um es zu sehen. Sie wissen damit umzugehen. Der grobstoffliche Ausdruck davon ist das

"Das Sakaar ist der Handelnde oder die Karta. Das Ursächliche ist die Kraft einer bestimmten Deität - die nichtmanifestierte Kraft. Sobald die Deitäten erweckt werden, werden auch ihre Kräfte geweckt. Das ist ein lebendiger Prozeß, und man kann nicht erklären, wie das ausarbeitet."

Ein bedeutender Markstein während des Aufstiegs der Kundalini ist das Durchkreuzen des Agnya Chakras. Shri Mataji dazu:

"Bei ihrem Eintritt ins Agnya Chakra wird dieses von der Kundalini erleuchtet. Christus wird in euch erweckt. Dadurch werden die Ballone von Ego und Superego aufgesaugt und das Agnya Chakra öffnet sich. Gleichzeitig öffnet sich das Sahasrara. Ich sah das Sahasrara der Virata sich öffnen. Es sah wie ein Flammenmeer aus. Wenn man ein menschliches Hirn seziiert, sieht es auch wie Flammen und Dornen aus. In der Mitte gleicht die Ansicht einem gelben Loch. Die Öffnung des Sahasraras erfolgt plötzlich. Es öffnet sich mit einem Knall. Wie soll ich es erklären, es ist wie bei einem ausziehbaren Teleskop. Normalerweise werden mit dem Öffnen des Agnya und Vishuddi Ego und Superego aufgesaugt."

Auf diese Weise werden durch die Kundalinierweckung alle Elemente der verschiedenen Körper, die von verschiedenen in den Chakras residierenden Deitäten gesteuert werden, aktiv und beginnen ihre Interaktionen auf solche Weise, wie es für jeden individuell richtig ist. Weiters erklärt Shri Mataji:

"Unser Bewußtsein begleitet von der daraus resultierenden lebendigen Kraft der Brahma-Chaitanya ging nach außen, erfuhr eine Reaktion und brachte damit eine Konditionierung von der linken Seite mit, wodurch Manas oder der Geist geformt wurde. Sowohl Aktion als auch Reaktion passierten das Agnya und Vishuddi Chakra. Die Chitta, die sich ihrer Natur nach verbreitet, hat die Fähigkeit, vom gesamten Körper aus zu fließen. Die Reaktion der linken Seite ist das WUNSCH-Element, dessen Potential den IDA Nadi im linken sympathischen Kanal hervorbringt. Ähnlich ist die Reaktion der rechten Seite das AKTIONS-Element, dessen Potential den Pingala Nadi formt. Der Überlauf des Ida Nadi bildet am hinteren Agnya Chakra eine ballonartige Wolke, das Super Ego, während der Überlauf des Pingala Nadi eine ähnliche Wolke vor dem Agnya Chakra bildet - das Ego. Das Agnya Chakra liegt direkt zwischen diesen beiden Gebilden. Das vordere Agnya wird von der Hypophyse gesteuert, während das hintere Agnya (Back-Agnya) von der Zirbeldrüse gesteuert wird."

Aus dem Vorhergesagten geht hervor, daß die Kundalini Teil der Paramchaitanya ist, die Nadis durch eine Brechung der Strahlen der Paramchaitanya gebildet werden und der Durchtritt der Kundalini durch die Chakras die jeweiligen Deitäten erweckt, wodurch den Chakras bestimmte Qualitäten zukommen. Fig. 11 und 12 stellen das vor der Kundalinierweckung geschlossene, danach geöffnete, lotusförmige Sahasrara Chakra dar.

Einige religiös-wissenschaftliche Punkte zum Kundalini-Instrument im menschlichen Körper

Der Allmächtige

Laut Theorien über den Beginn des Universums steht der Allmächtige am Ursprung, Beginn und Ende von allem. Ebenso muß das Bewußtsein aus der Quelle aller Schöpfung kommen, da es ein Attribut von allem Lebenden und Unlebenden ist. In den Veden und Shashtras wird der Allmächtige als jenseits von allem und doch alles enthaltend betrachtet. Er wird daher angesehen als Bild

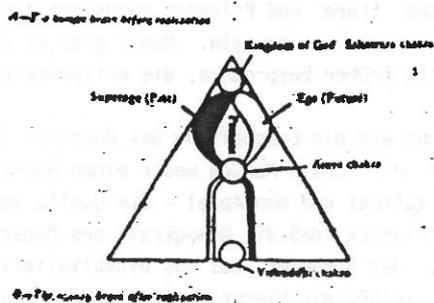


Fig.11 Sahasrara vor der Realisation

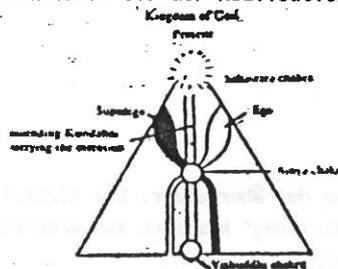


Fig.12 Sahasrara nach der Realisation

eines universellen Menschen, der alle Elemente wie Kundalini, Nadis und Chakras ebenso in sich trägt wie der Mensch. Die Hauptgottheiten residieren laut Literatur an denen ihnen zugeschriebenen Orten im Kundalini-Instrument des Allmächtigen, welches zugleich das Kundalini-Instrument des Universums ist.

Daher setzen die Veden und Upanischaden (Kommentar zu den Veden) Param-Brahma oder Sada Shiva gleich mit dem Allmächtigen, der die vier Himmelsrichtungen als Arme und Beine hat, Sonne und Mond als Augen, Akash und Planeten als Magen, Brust etc., d.h. die gesamte Schöpfung wird als Körper des Allmächtigen angesehen.....

Da Kundalini und Chakras gewisse Eigenschaften darstellen, sind diese auch in den jeweils zugeschriebenen Ländern, Körperteilen und Organen widergespiegelt. Auch eine Zelle hat ihre eigene Geschichte.

Die Qualitäten der Elemente und Yoga

Wie schon früher dargelegt ist nach der indischen Philosophie "Gott in allem und alles ist in Gott". Daher funktioniert alles in der Natur in perfekter Harmonie - von der Entstehung bis zum Untergang. Da Gott frei ist, muß auch das Element der Freiheit im Zweck des Geschaffenen liegen. Zu dem gesamten Rahmenwerk, welches auf dem Gesetz von Ursache und Wirkung basiert, gehören neben Zweck und Freiheit auch alle anderen Regeln und Prinzipien. Dieses Rahmenwerk ist das Dharma des Universellen Wesens (Sada Shiva oder Primordial Being oder Adi Shakti).

Der freie Wille des Menschen ist das, was ihn vom Tier, den Pflanzen und Steinen unterscheidet. Während Tiere und Pflanzen sozusagen ferngesteuert (in Pash) leben, können Menschen nach ihrem eigenen Willen handeln. Dabei gibt es negative und positive Handlungsmöglichkeiten, welche wie bereits früher besprochen, die entsprechenden Wirkungen nach sich ziehen.

Wenn wir die Erschaffung des Menschen so annehmen, wie in der Bibel oder den Veden beschrieben, hatte der erste Mensch weder einen Wunsch noch handelte er. Dieser Mensch wurde erst aktiv als Eva auftrat und den Apfel - die Quelle von Wunsch oder Bedürfnis - anbot. Damit kommt symbolisch zum Ausdruck, daß die Bewegkraft des Menschen der Wunsch nach Befriedigung eines Bedürfnisses ist. Gott, der Schöpfer, hat das einkalkuliert und Elemente wie Mana, Buddhi, Ahankara etc. geschaffen, welche die Hierarchie der Bedürfnisse des Menschen gänzlich festsetzen (siehe Bedürfnispyramide S 49).....*

*Anmerkung der Übersetzer: Die Kapitel "Kundalini und Realisation", "Realisation" und die "Zusammenfassung" bestehen aus Wiederholungen von Aussagen aus früheren Kapiteln und wurden daher weggelassen.

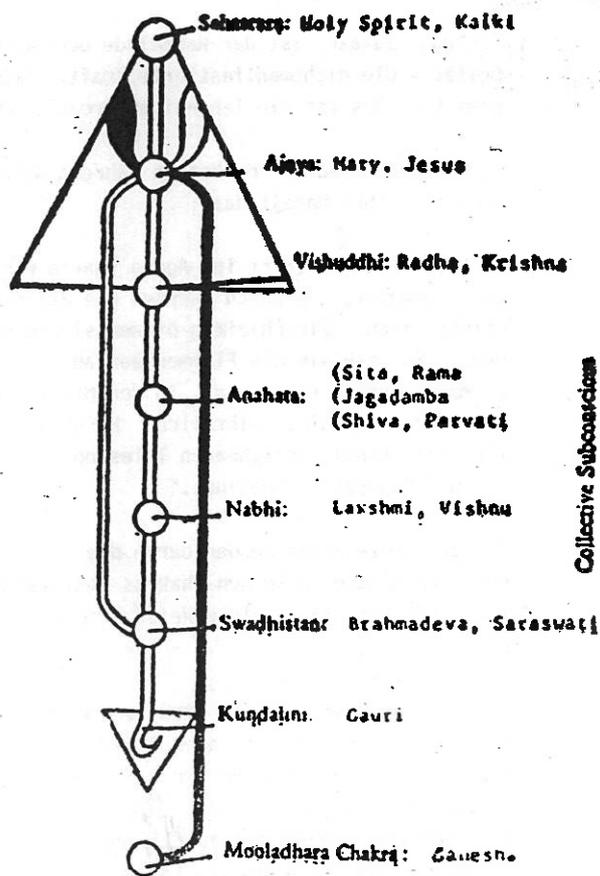


Fig.13. Chakren und Deitäten

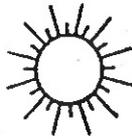
DER MENSCH

Aus der Sicht von Sahaja Yoga

K
O
L
L
E
K
T
I
V
E
S

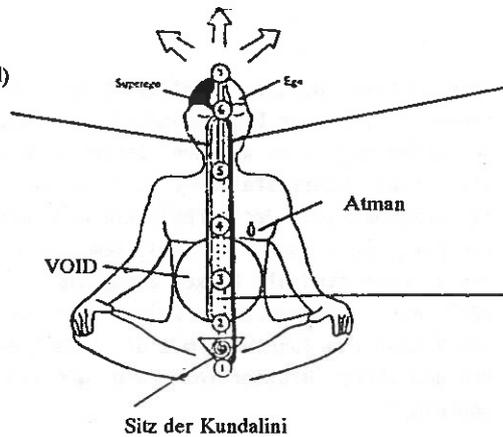
Ü
B
E
R
B
E
W
U
S
S
T
S
E
I
N

Ende der rechten Seite
Überbewußtsein
Zukunft



Pingala Nadi (Sonnenkanal)
Rechtes sympathisches
Nervensystem
Aktion

Zentralpfad der Evolution
Gegenwart



Ende der linken Seite
Unterbewußtsein
Vergangenheit



Ida Nadi (Mondkanal)
Linkes sympathisches
Nervensystem
Reaktion

Sushumna Nadi (Zentralkanal)
Weg der Kundalini
Parasympathisches
Nervensystem

K
O
L
L
E
K
T
I
V
E
S

U
N
T
E
R
B
E
W
U
S
S
T
S
E
I
N

Lage im Körper

Chakras

7. Sahasrara (1000 Blätter)
6. Agnya Chakra (2 Blätter)
5. Vishuddi Chakra (16 Blätter)
4. Anahath Chakra (12 Blätter)
3. Nabhi Chakra (10 Blätter)
2. Swadisthana Chakra (6 Blätter)
1. Mooladhara (4 Blätter)
Mooladhara

Grobstoffliche Manifestation

- Limbische Zone
- Kreuzung der Sehnerven
- Cervical Plexus
- Cardiac Plexus
- Solar Plexus
- Aortic Plexus
- Pelvic Plexus
- Coccyx

Physische Manifestation

- Vibrationen
- Zirbeldrüse und Hypophyse
- Arme, Nacken, Mund, Nase, Augen,
Ohren, unteres Gehirn
Herz, Lungen
- Teil der Leber, Magen
- Thw. Sex und Ausscheidung,
Teil der Leber, Milz, Nieren, Bauch-
speicheldrüse, Unterbauch
Sex, Ausscheidung
Parasympathisches Nervensystem (ruhend)

"Die subtile Energie dringt durch das Zentrum des Gehirns (Sahasrar Brahmarandra) und durchdringt auf ihrem Weg sechs weitere Zentren. Die grobstoffliche Manifestation dieser subtilen Energie im Sushumna-Kanal der Wirbelsäule wird bezeichnet als parasymphathisches Nervensystem und die Chakren drücken sich als Plexen außerhalb der Wirbelsäule aus. Überraschenderweise stimmt die Anzahl von Plexen und Subplexen mit der Anzahl der Chakren und ihrer Blätter innerhalb der Wirbelsäule überein."

H.H. Shri Mataji

***Anmerkung der Übersetzer:** Da in diesem Kapitel ein Großteil des Textes mit Textstellen früherer Kapitel wortwörtlich übereinstimmt und auch sonst zum Teil bereits behandelt wurde, wurden mit * gekennzeichnete Absätze weggelassen und der übersetzte Text gekürzt.

DER MENSCH: AUS DER SICHT VON SAHAJA YOGA

Das eigene Wesen war immer schon der Hauptinhalt der menschlichen Studien. Sahaja Yoga ist das perfekteste aller Systeme über Wissen und Dharma. So kann auch die Sichtweise von Sahaja Yoga über den Menschen als perfekt bezeichnet werden und läßt sich mit den Beschreibungen in den Veden und Upanishaden in Übereinstimmung bringen. In diesem Artikel wird der Mensch aus der Sicht von Sahaja Yoga präsentiert.

Elemente des Menschen

Nach den Worten von H.H. Shri Mataji besteht ein Mensch aus drei Hauptkörpern (der Superkausalkörper wird erst später hinzugefügt): Grobstofflicher, subtiler und kausaler Körper, die wie folgt erklärt wurden:

"Der Mensch ist aus drei Potentialen geschaffen, d.h. aus dem Grobstofflichen, dem Subtilen und dem Kausalen. Der Ursprung der Realisation, d.h. Shuddha Iccha (reiner Wunsch) erleuchtet den subtilen und den grobstofflichen Körper."

Shri Mataji sprach weiter über das superkausale Element, welches hinter dem kausalen Element liegt und wie folgt gesehen werden kann:

"Sada Shiva und Adi Shakti sind in uns durch das Atma und die Kundalini vertreten. Sie liegen über dem Kausalen und erwecken dieses."

In der selben Rede sprach Shri Mataji über die Elemente von Manasa (Emotionen-Verstand) und Chitta (Aufmerksamkeit), welche wie folgt gesehen werden können:

"All eure Gewohnheiten sind bloß eine Stufe des Geistes (mind - Manasa)."

"Die Verhaftungen formen Manasa oder die Einheit Emotionen-Verstand (mind)."

"Eigentlich ist die Aufmerksamkeit in uns abgesondert als unsere Erkenntnis sowie das Bewußtsein in uns."

Shri Mataji sprach auch über die Rolle und die Wirkung des Ahankara (Ego), Chetna (Bewußtsein), Buddhi (Intellekt), Pithas (die Punkte der Chakren auf dem Gehirn) sowie den Deitäten und deren Rolle beim Funktionieren der Chakren und Organe, bei der Realisation und Moksha.

Realisation/Aufstieg

Der Aufstieg einer Person beginnt mit dem Erwecken der Kundalini und ihrem Aufstieg vom Mooladhara zum Sahasrara. Nachdem die Kundalini erweckt wurde, sinkt sie zuerst ins Mooladhara Chakra hinab, bevor sie aufsteigt und alle Chakren durchdringt. Dabei werden die Deitäten erweckt und Krankheiten behoben.

Nach der Realisation beginnt sich das Bewußtsein des Menschen zu entwickeln und kann den Zustand des Samadhi, genannt Nirvichar Samadhi und Nirvikalpa Samadhi, erreichen. Es gibt jedoch auch einen Zustand der Gottesverwirklichung, welcher jenseits von Nirvikalpa Samadhi liegt.

Die Funktion der Elemente des Körpers

Der Hauptzweck des Lebens ist, Nirvana zu erreichen, d.h. die Befreiung von Geburt und Wiedergeburt. Zu diesem Zweck sollten die verschiedenen Körper des Menschen ein Instrument für das selbe werden. Nach Sahaja Yoga kann Nirvana nur durch die Realisation erreicht werden. Dies wird auch zweite Geburt (Dwijanama) oder Erreichung von Göttlichkeit genannt. Auch nach der Ansicht anderer Yoga-Schulen ist die Vereinigung der Seele mit Gott der wesentliche und einzige Weg, um Nirvana zu erreichen.

So kann man erkennen, daß alle Körper zum spirituellen Wachstum beitragen, d.h. daß der Prozeß des spirituellen Aufstiegs eines Sahaja Yogis von der Weltlichkeit zum realisierten Zustand mit dem Aufstieg vom Grobstofflichen zum Kausalen übereinstimmt, sich aber eigentlich in umgekehrter Reihenfolge manifestiert. Die verschiedenen Körper stehen in Wechselbeziehung zueinander, wobei das Kausale zuerst das Subtile und dieses in der Folge das Grobstoffliche erleuchtet, wodurch sich das Kausale auf der grobstofflichen Ebene manifestiert. Das Kausale wird vom Superkausalen erleuchtet, worin sich die Repräsentanz von Sada Shiva und Adi Shakti, Seele und Kundalini befindet.

Das totale Sein

In Sahaja Yoga wird der Mensch als einziges Wesen beschrieben, welchem nicht nur ein unbeschränktes Potential für den Aufstieg gewährt wurde, sondern in welchem der Schöpfer auch selbst und somit auch seine Kraft im Superkausal-körper präsent ist. Im Gegensatz dazu können Tiere nur innerhalb der ihnen vorgegebenen Natur leben. Der Mensch hat also im Rahmen der Natur, der Schöpfung und der Gesetze des Lebens (wobei das wichtigste jenes von Ursache und Wirkung ist) die unbeschränkte Freiheit, sich zu entscheiden, was er werden möchte.

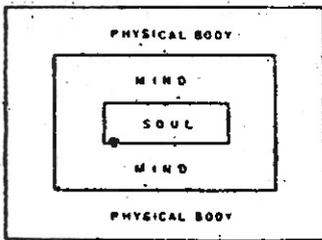


Fig.7 Das Sabda-Yoga-Modell des Menschen

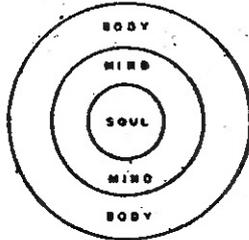


Fig.6 Radionics: Ein Modell des Menschen

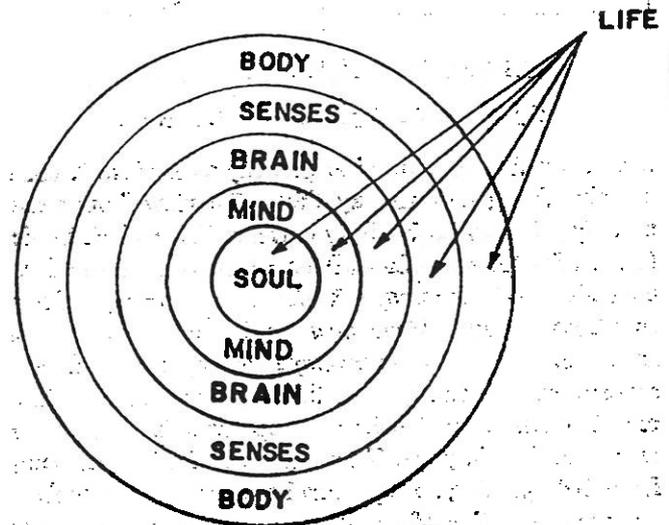
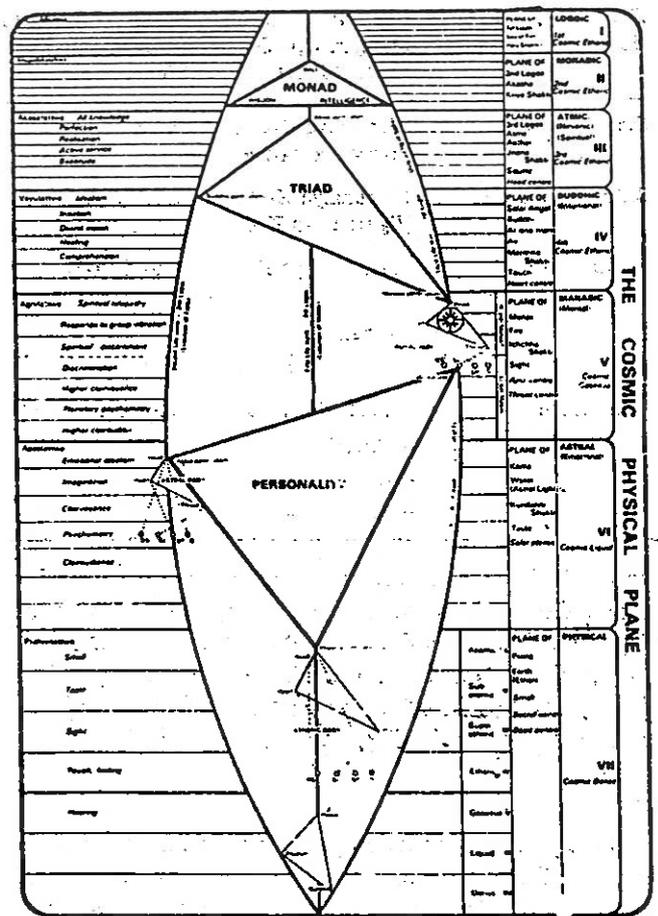


Fig.5 Das konzeptionelle Modell des Seele-Geist (mind)-Gehirn-Sinnes-Körper Systems



Die Beziehung zu anderen Gedankenschulen und ein Modell des Menschen

In der Vergangenheit wurde der Mensch aus der Sicht von verschiedenen Schulen, wie Philosophie (Sharma 1990), Veden und Upanischaden (Sharma 1991), Radionics (Sharma 1992) und Sabda Yoga (Sharma 1992) präsentiert. Von diesen Schulen wurde die Beschreibung der Veden und Upanischaden als die perfekteste angesehen. Die Sicht von Sahaja Yoga stimmt mit jener der Veden und Upanischaden überein und verhilft den Ansichten anderer Gedankenschulen auch noch zu genaueren Erklärungen.

Die Philosophie hat den Menschen aus Körper, Geist, Seele, Leben etc. bestehend definiert (Fig.5). Radionics (Fig.6) hat die Chakren und ihre Qualitäten als angeborene elektro-magnetische Eigenschaften bezeichnet. Sahaja Yoga vertritt diese Ansicht nicht nur sondern gibt auch noch genauere Erklärungen von den Qualitäten und der Art der Vibrationen. Durch Sabda Yoga wurden verschiedene Elemente (Körper, Geist, Seele) und die Stufen des Aufstiegs beschrieben. So stimmen die Erklärungen über den Menschen, das Bewußtsein, die Kundalini, den Nadis und Chakren in Sahaja Yoga vollkommen mit jenen in den Veden und Upanischaden überein.

Tafel 2. Die Wechselbeziehung zwischen den Elementen der verschiedenen Körper

Sharira/ Typ des Körpers	Element des Menschen nach dem Modell der Upanischaden	Element des Menschen nach dem Modell von Sahaja Yoga
Sthool Sharira	Annamaya Kosha Pranmaya Kosha	Grobstofflicher Körper
Sukshma Sharira	Manomaya Kosha Vigyanmaya Kosha	Subtiler Körper
Karan Sharira	Anand Maya Kosha -Chitta -Ahankara -Sukshma Pran	Kausaler Körper
Mahakaran Sharira	Anand Maya Kosha -Prakriti -Seele -Paramatma	Superkausal Körper

Nicht übersetzt:

- * Einleitung
- * Kundalini-Instrument
- * Bewußtsein
- * Sahaja Yoga, Psychologie und Medizin
- * Zusammenfassung



Bewußtsein : Aus der Sicht von Sahaja Yoga

Der Geist der Virata ist das universelle Unbewußte

(Erzengel, Engel)

Superego der Virata

(7 Stufen der Existenz)

ist das kollektive
Unbewußte, einschließlich
dem Königreich der Spirits
Yakshas etc.

Ego der Virata

(7 Stufen der Existenz)

ist das kollektive
Superbewußtsein einschließlich
Götter, Gandharvas etc.

ADI PINGALA NADI
(Maha Saraswati,
Rajo Guna)

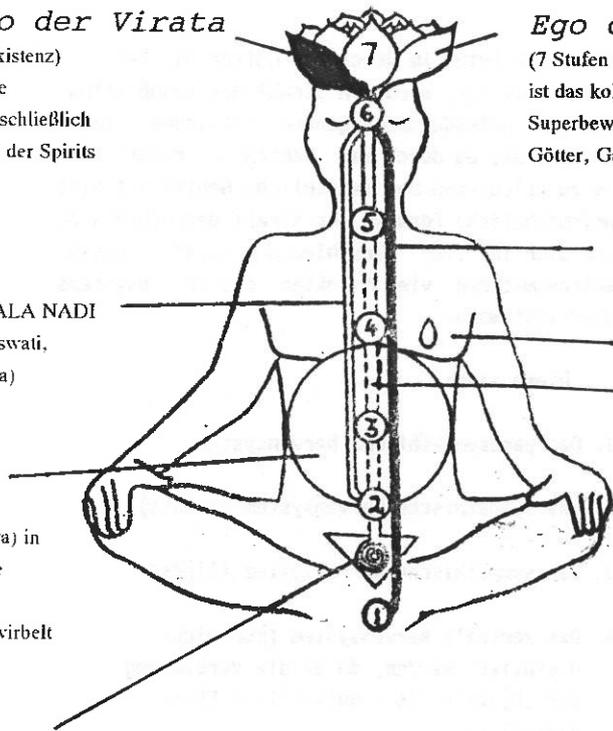
DAS VOID
(Bhavasagara) in
welchem die
materielle
Schöpfung wirbelt

ADI MOOLADIHARA: Sitz der
Adi Kundalini

ADI IDA NADI
(Maha Kali,
Tamo Guna)

Shiva

ADI SUSHUMNA NADI
(Maha Lakshmi,
Satwa Guna)



"Wenn der Fötus im Bauch der Mutter ca. 2-3 Monate alt ist, wird ein Strahl des Bewußtseins von der allesdurchdringenden Göttlichen Liebe ausgesandt, um durch das Gehirn zu dringen und es zu erleuchten. Das menschliche Gehirn hat eine prismaähnliche Form, wo der Strahl gebrochen wird und sich in vier verschiedene Kanäle ergießt welche mit den vier Aspekten des Nervensystems übereinstimmen.

Diese sind:

1. Das parasympathische Nervensystem
2. Das sympathische Nervensystem (rechts)
3. Das sympathische Nervensystem (links)
4. Das zentrale Nervensystem (muß nicht diskutiert werden, da es die Verbindung zur Objektivität - materiellen Ebene darstellt)

H.H. Shri Mataji

BEWUSSTSEIN: AUS DER SICHT VON SAHAJA YOGA

Bewußtsein ist ein Stand der Erkenntnis, welcher die erreichte Entwicklungsstufe eines Objekts darstellt. Im Menschen repräsentiert das Bewußtsein nicht nur die Erkenntnis sondern auch die Stufe der Evolution des gesamten Menschen: physisch, mental und spirituell. Sahaja Yoga ist die Kunst und die Wissenschaft vom vibratorischen Bewußtsein, worin die Stufe der Evolution auf der physischen Ebene im zentralen Nervensystem (ZNS) gesehen werden kann. Durch H.H. Shri Mataji Nirmala Devi erreichte Sahaja Yoga die gegenwärtige Stufe, welche von jedermann gefühlt, erfahren und gelernt werden kann. Die Stufen des Bewußtseins repräsentieren das Wachsen der Evolution, wodurch die verschiedenen Stufen und Niveaus im Menschen festgelegt werden können. Der Autor hat bei seiner Suche nach der wahren Bedeutung des Bewußtseins herausgefunden, daß dieses als die fünfte Dimension der Existenz bezeichnet werden kann. Einen wichtigen Aspekt dieser Entdeckung stellt die Behauptung dar, daß der Mensch als eine Mikroform der Virata - der Makroform bezeichnet werden kann.

Jai Shri Adi Shakti

Einleitung

Der Mensch wollte immer schon die Wahrheit über sich selbst und Gott erfahren und verstehen. Dies führte zu der Frage nach der Wahrheit in allen seinen Formen: Philosophie, Wissenschaft, Religion, und verschiedene Formen der Verehrung, Meditation und Praktiken in verschiedenen Zeitaltern. Trotzdem besteht die Fragestellung noch immer.

Nach den Veden kann sie auf zwei verschiedene Arten beantwortet werden. Die erste Antwort wurde durch die Veden (und Upanishaden) gegeben und die zweite durch die großen Rishis (und Seher). Die dritte Möglichkeit besteht darin die Wahrheit im Leben und den Worten der Inkarnationen zu erfahren (durch die Schriften der Gita, Bibel, Koran, Guru Granth Sahib und allen anderen heiligen Büchern der Welt).

Heute hat die Menschheit das Glück, die Vorteile aller drei Wege der Wahrheitssuche in H.H. Shri Mataji durch Sehen, Hören und Lesen nutzen zu können. Die Kundalini ist auch als heiliges Feuer, reiner Wunsch, allwissende und alles vollbringende Kraft, welche in jedem Menschen residiert, bekannt. Sie konnte in einer heiligen Person erst nach Jahren (vielleicht auch erst nach vielen Leben) der Buße und Meditation erweckt werden. Heute geschieht dies jedoch spontan durch die Gnade von H.H. Shri Mataji Nirmala Devi. Tausende haben den Aufstieg der Kundalini und den Zustand des Superbewußten (Samadhi) erfahren, wobei durch die Vereinigung von Atma und Paramatma der Mensch Teil der göttlichen Vibrationen (Paramchaitanya) wird.

Einmal mit diesen göttlichen Vibrationen beschenkt, wird ein realisiertes Wesen Teil des universellen Bewußtseins und kann die göttlichen Vibrationen dazu verwenden, mit jedem anderen realisierten Objekt im Universum zu kommunizieren. Somit vereinigen die göttlichen Vibrationen die gesamte Schöpfung mit all ihren Aspekten des Bewußtseins zu einem universellen Wesen, in welchem alle Elemente untereinander kommunizieren können. Für diese Art der Verbindung muß jedoch jedes kommunizierende Element den richtigen Bewußtseinszustand aufweisen.

Was ist Bewußtsein?

Bewußtsein ist die Fähigkeit und der Zustand des Menschen zu fühlen, wahrzunehmen, zu analysieren und zu handeln (Sharma 1990). Es kann nach dem Raum (x,y,z) und der Zeit (t) auch als fünfte Dimension der Existenz bezeichnet werden (Sharma 1993). Daher kann als Resultat jedes Lebens oder jedes Objekts folgende Gleichung aufgestellt werden:

$$PB = E(c, x, y, z, t)$$

wobei

PB = Lebendes Wesen/Physischer Körper

E = Funktion der Existenz/des Lebens

c = Bewußtsein

x,y,z = Dimension des Raumes

t = Zeit

Die Upanishaden und Veden haben das Bewußtsein als eine universelle Kraft bezeichnet, ohne die im Universum nichts existieren kann. Es wurde in den verschiedenen Schriften der indischen Philosophie, Yoga und den tibetischen Schriften als mystisches Feuer, als Lebenskraft und als Silberschnur bezeichnet. Im Buddhismus wird es als Beziehung zwischen Objekt und Subjekt bezeichnet. Die Jainas bezeichnen das Bewußtsein als Teil der Seele. In der gleichen Weise wurde das Bewußtsein auch durch andere Gedankenschulen und westliche sowie östliche Philosophien erkannt und verschiedenartig definiert (Sharma 1990).

Bewußtsein beschränkt sich nicht nur auf den Menschen und existiert auch in Pflanzen, Tieren und allen anderen Zellstrukturen, sowie in jeder einzelnen Zelle. Die Jaina-Philosophie unterscheidet drei Bewußtseinsstufen: das Gefühl, den Trieb und die Erkenntnis, wobei bei Pflanzen nur das Gefühl, bei Tieren Gefühl und Trieb und beim Menschen alle drei Stufen auftreten.

Satprem (1982), welcher über den Geist (mind) in einer Zelle schrieb, stellte fest:

"Bewußtsein existiert sogar in einer Zelle, welche auch einen Geist hat und schwingt, und es ist die Gesamtsumme dieser Vibrationen welche sich als Leben manifestieren."

Weiters betonte Satprem:

"Die Evolution bedeutet einen Wechsel in der Bewußtseinskonzentration der Zelle. Der Tod bedeutet eine Dezentralisierung des in der Zelle enthaltenen Bewußtseins."

Mathur (1987) beschrieb in Patanjali's Yoga das Bewußtsein als elektromagnetische Wellen und stellte es in einem Frequenzband dar, in welchem die verschiedenen Stufen des Seins und das Universum dargestellt werden (Fig.1). Shri Mataji hat in ihrem Vortrag über die Wahrheit erklärt, daß

"So wie im Nukleus jedes Partikels oder Atoms dessen Seele residiert, werdet ihr zur Seele (wenn ihr euch mit einem Atom oder Partikel vergleicht). Es wird das gleiche sein, wie das Gehirn des Atoms im Nukleus und die Kontrolle über dieses Gehirn welche von der Seele in diesem Nukleus durchgeführt wird. In der gleichen Weise habt ihr eure Chitta, d.h. Körper (der gesamte Atomkörper), den Nukleus und in diesem befindet sich die 'Seele'."

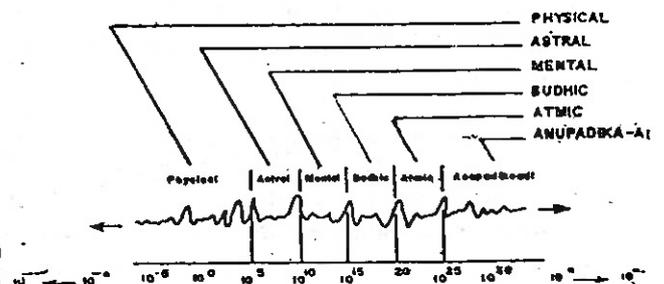


Fig.1 Stufen des Bewußtseins

Sharma (1990) hat in seinen Studien über Geist (mind) und Bewußtsein nach einer Analyse von verschiedenen Ansichten der westlichen und östlichen Philosophien und Studien über Yoga, Veden und Upanishaden das Bewußtsein in vier Zustände geteilt: Unbewußtes, Unterbewußtsein, Bewußtsein und Superbewußtsein, welche wiederum in Unterstufen unterteilt werden können.

Sahaja Yoga und Bewußtsein

Shri Mataji hat über das Instrument von Sahaja Yoga (Kundalini-Instrument) und das Bewußtsein folgendes erklärt:

"Das Instrument eurer Erleuchtung ist in einer Struktur von drei Hauptkanälen oder Nadis eingerahmt. Diese subtilen Kanäle befinden sich innerhalb der Wirbelsäule und finden ihre Entsprechung im automatischen Nervensystem, welches das rechte und das linke sympathische Nervensystem und das zentrale parasymphatische Nervensystem einschließen."

Shri Mataji stellte weiters klar:

"Das zentrale Nervensystem repräsentiert jenes Bewußtsein, welches wir im Laufe der Evolution des menschlichen Bewußtseins erreicht haben."

Die Nadis

"Das menschliche Nervensystem wird in das zentrale und das autonome Nervensystem geteilt. Das autonome Nervensystem wiederum teilt sich in das parasympathische (PNS) und das sympathische (SNS) System. Das parasympathische System ist durch einen Spalt zwischen dem Vagusnerv und der Kundalini geteilt. Diese Teilung findet im Instrument des Void ihren Ausdruck."

"Das linke und rechte sympathische Nervensystem nützen wir im täglichen Leben für alle physischen, mentalen und emotionalen Aktivitäten. In diesem subtilen Instrument manifestiert sich der Ida Nadi im linken SNS und der Pingala Nadi im rechten SNS. Als Nebenprodukt der Ida-Nadi Aktivitäten wird der Ballon des Superegos erzeugt, welcher auf Halshöhe beginnt und den größten Teil des Hinterkopfes und die rechte Seite des Kopfes bedeckt. Durch die Pingala-Nadi-Aktivitäten entsteht der Ballon des Egos, welcher die rechte Seite und die vordere Seite des Kopfes bedeckt."

"Der zentrale Kanal des Sushumna Nadis manifestiert sich als parasympathisches Nervensystem. Dieses System regelt sich selbst. Das Selbst oder der Spirit ist Zeuge der Aktionen des parasympathischen Systems, welche alle unbewußten Aktionen, wie z.B. Herzschlag, Atmung und Reflexe kontrolliert. Das heißt, daß unbewußte Aktivitäten den bewußten Aktivitäten gegenübergestellt werden. Obwohl wir unsere sympathische Aktionen bis zu einem gewissen Grad kontrollieren können (z.B. können wir unseren Herzschlag beschleunigen), ist es nicht möglich den Herzschlag kontinuierlich zu verlangsamen, da dies eine parasympathische Aktion ist. Da auf dieser Stufe das Selbst existiert, macht es deutlich, daß wir die Selbstverwirklichung nicht durch unsere eigenen Anstrengungen erreichen können, sondern nur durch den Wunsch Gottes. Der Spirit ist spontan; so natürlich und vital, wie unser Herzschlag. Wie lange würde es wohl dauern, wenn nur unser Wille unser Herz schlagen ließe oder wir aus einem Buch das Atmen lernten? Der Spirit ist unendlich, während unser Denkvermögen und unsere Anstrengungen begrenzt sind. Nur die Kundalini kann die breite Trennlinie zwischen Illusion und Realität überbrücken."

Ida Nadi (Mondlinie)

Deität: Shri Mahakali
Qualitäten: Tamo Guna, Vergangenheit, Unterbewußtsein
Grobstofflicher Ausdruck: Linkes sympathisches Nervensystem

Der linke Kanal beginnt beim Mooladhara Chakra und kreuzt im Agnya Chakra in das Superego auf der rechten Gehirnseite. Es drückt die passive Gefühlslage der Virata und die Wunschkraft (Iccha Shakti) aus. Der Wunsch ist unsere ursprüngliche treibende Kraft, durch welche wir existieren, und die Ursache unserer Suche. Die Emotionen werden auch aus jenen Wünschen geboren, welche sich noch nicht materialisiert haben. Somit ist die linke unsere emotionale Seite."

Pinagla Nadi (Sonnenlinie)

Deität: Shri Mahasaraswati
Qualitäten: Rajo Guna, Zukunft, Überbewußtsein
Grobstofflicher Ausdruck: Rechtes sympathisches Nervensystem

"Der rechte Kanal beginnt im Swadisthana Chakra und kreuzt im Agnya Chakra in den Ballon des Ego. Er drückt die aktive Gefühlslage (Rajo Guna) der Virata und die Kraft der Aktion (Kriya Shakti) aus."

"Der Pingala Nadi ist die schöpferische Seite, durch welche wir denken, handeln, arbeiten und für die Zukunft planen. Wenn der Energieverbrauch auf dieser Seite zu groß und die linke Seite vernachlässigt wird, verschwindet der Wunsch, den Spirit zu erkennen. Dies führt schließlich zu Herzlosigkeit, wobei die Entwicklung des Egos sich für den Spirit nachteilig auswirkt, sodaß sich der Spirit unter diesen Umständen von seinem Sitz im Herzen zurückziehen könnte. Das Ego wird die Persönlichkeit auch stärker beeinflussen, wenn natürliche Wünsche unterdrückt werden."

Sushumna Nadi

Deität: Shri Mahalakshmi
Qualitäten: Sattwa Guna, Gegenwart, individuelles Bewußtsein und kollektives Unbewußtes

Der Sushumna Nadi, welcher sich im parasymphatischen Nervensystem ausdrückt, hat vor der Erweckung der Kundalini einen Spalt zwischen dem Mooladhara Chakra und dem Anahat Chakra und repräsentiert vor der Realisation das individuelle Bewußtsein (Gegenwart). Bei der Realisation wird dieser Spalt von der Kundalini ausgefüllt und das individuelle Bewußtsein mit dem universellen Unbewußten der Virata vereinigt, wodurch einem Sahaja Yogi der Zustand des Superbewußtseins gewährt wird. In dieser Bewußtseinsebene wird man durch das universelle Bewußtsein der Virata Zeuge der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

"Der Zentralkanal beginnt im Mooladhara und steigt gerade hinauf zum höchsten Chakra, dem Sahasrara. Er ist bis zur Ebene des Menschen nur teilweise aktiv und drückt die Entwicklungskraft der Virata (Sattwa Guna), Tugendhaftigkeit und Rechtschaffenheit (Dharma), sowie die Kraft der Erkenntnis (Jnana Shakti) aus."

"Wurde die Kundalini das erste Mal erweckt, steigt sie über den Sushumna zum Agnya Chakra auf. Sie bedeckt den unteren Teil des Gehirns (Moordha) und senkt sich dann wie sich auflösende Wolken über den Ida und Pingala Nadi zum Void. Anschließend füllt sie diesen Bereich aus und die drei verbundenen Kräfte von Mahakali, Mahasaraswati und Mahalakshmi steigen wieder den Sushumna Nadi hinauf um die Lotusblätter des Sahasraras zu öffnen. Der Spirit, welcher im Herzen residiert, hat so wie auch die anderen Chakren

seinen Sitz in der Krone des Kopfes, im Sahasrara. Dies ist der Bereich der Fontanelle, welcher von der Kundalini durchdrungen wird, der Punkt des Yoga, wo sich die Aufmerksamkeit mit dem Spirit vereinigt, das Brahmaandra, der Eingang ins Göttliche."

"Der Sushumna ist der zentrale Kanal für unsere Evolution. Durch diesen Kanal werden wir kollektiv bewußt und all die verschiedenen Faktoren unseres Wesens werden in ein Ganzes integriert. Er schafft die Verbindung zwischen unserem Tagesbewußtsein und dem 'Selbst' des autonomen Nervensystems, dem Spirit, welcher die Reflexion Gottes ist. Der Sushumna ist der Weg des Dharma, der gerade und enge Pfad, über welchen wir das Agnya Chakra passieren und in das Königreich Gottes im Sahasrara eintreten."

"Ist das Sahasrara offen und die Verbindung mit dem Sushumna etabliert, öffnen wir uns dem Ursprung des Bewußten, wo alles Wissen verweilt und durch den Ursprung aller Kräfte (Adi Shakti) aufrecht erhalten wird. Die Meditation im gedankenfreien Bewußtsein ist der Schlüssel zur Entwicklung eines starken Sushumnas. Eine weitere Grundbedingung ist die Freude an einem rechtschaffenen und dharmischen Leben. Nach der Realisation sollt ihr versuchen, so oft wie möglich im gedankenfreien Bewußtsein mit der Aufmerksamkeit im Sushumna Nadi zu verweilen. Der Sushumna ist der Kanal der ewigen Gegenwart, wo es als einzige Zeit das 'Jetzt' gibt. So wird durch die Erweckung der Kundalini Zeit und Raum überschritten."

Die Chakren

Durch die jeweiligen Kräfte des Ida und Pingala Nadis, Mahakali und Mahasaraswati, werden Schwingungen in beiden Kanälen erzeugt. Die Chakren wurden als jene Punkte geschaffen, wo diese Wellen aufeinander-treffen. Jedes Chakra hat eine bestimmte Anzahl von Blättern, wodurch seine Qualitäten ausgedrückt werden. Auf der grobstofflichen Ebene hat jeder Plexus in Übereinstimmung mit den Chakren seine Subplexen, so daß jedes Blatt mit einem Subplexus korrespondiert. So hat z.B. das Swadisthana Chakra sechs Blätter und der Aortic Plexus hat sechs Subplexen. Die Chakren liegen in einer horizontalen Ebene und sehen von oben wie überlappende Kreise aus, welche sich im Uhrzeigersinn drehen."

"Jedes dieser subtilen Zentren ist ein Energiespeicher für die grobstofflichen Plexen; sie liefern die Energien für den psychischen, mentalen und emotionalen Bedarf des sympathischen Nervensystems. So überwacht z.B. das Swadisthana Chakra die Organe des Unterbauches und liefert überdies noch die Energie für kreative Handlungen, für das Denken und die Tiefe der ästhetischen Empfindsamkeit. Vor der Realisation ist die Energie der Chakren wie in einer Batterie limitiert und erschöpfbar. Nach der Realisation werden sie über den Sushumna und durch die Kundalini mit der ewigen Strömung des universellen Superbewußtseins, mit der allesdurchdringenden göttlichen Liebe verbunden."

Die Chakren sind alle Meilensteine im Pfad der Evolution, jedes herausgebildet und entwickelt in bestimmten Stadien der Geschichte. Das Vishuddi Zentrum entwickelte sich z.B. erst voll als der Mensch das erste mal aufrecht ging. Nachdem das Chakra bestand, wurde die Deität geschaffen und plaziert. Zwei wichtige Chakren haben eine besondere Beziehung zu unserem Bewußtsein, das Mooladhara Chakra und das Sahasrara.

(a) Mooladhara Chakra

Deität: Shri Ganesha

Qualitäten: Unschuld, Weisheit, Keuschheit, ewige Kindheit

Grobstofflicher Ausdruck: Pelvic Plexus

Das Mooladhara Chakra liegt unter der Kundalini, genau an der Basis des Instrumentes. "Moola" bedeutet Ursache und ist die Kundalini und "adhara" bedeutet Unterstützung. Die Grundqualität dieses Chakras ist die Unschuld, welche auch die Basis jedes rechtschaffenen (dharmischen) Charakters ist.

(b) Mooladhara

Deität:	Shri Gauri (Kundalini)
Qualitäten:	Reinheit, Keuschheit, Jungfräulichkeit, Liebe der Mutter, Heiligkeit der Mutter, (individuelles Unterbewußtsein).
Grobstofflicher Ausdruck:	Parasympathisches Nervensystem

Das Mooladhara ist der Sitz der Kundalini, der individuellen Mutter und Sitz des absoluten Wissens im Menschen. Es reflektiert das individuelle Unterbewußtsein in jedem Menschen.

(c) Sahasrara Chakra

Deität:	Shri Kalki (Shri Mataji)
Qualitäten:	Kollektives Bewußtsein (individuelles Superbewußtsein nach der Realisation), Integration, Stille.
Grobstofflicher Ausdruck:	Limbische Zone

Im Sahasrara ist das gesamte Instrument integriert. Es hat jedes Chakra seinen Platz im Sahasrara und die Deitäten haben dort ihren Sitz innerhalb der Virata.

"Wenn die Kundalini das Sahasrara erreicht, öffnen sich die Lotusblätter und die Erleuchtung (Samadhi) findet statt. Ihr fühlt vielleicht ein kraftvolles Pulsieren in der Krone des Kopfes, gefolgt von einem zerfließenden Gefühl und dem Fluß von kühlen Vibrationen von der Fontanelle aus. Dieser Vorgang ist die Taufe (Einweihung), durch welche ihr erkennt, daß ihr tatsächlich wiedergeboren wurdet."

"Nun beginnt das vibratorische Bewußtsein. So wie die Kundalini euer individuelles Bewußtsein mit dem universellen Bewußtsein vereint, das Atma mit dem Paramatma, werden wir plötzlich auf die universelle Wellenlänge der Vibrationen abgestimmt. Diese Vibrationen durchdringen den gesamten Kosmos, vor der Realisation befinden wir uns sozusagen noch im Ei und wissen nichts von ihnen. Wenn die Kundalini die Schale durchbricht, treten wir in das Königreich Gottes, dem kollektiven Unbewußten ein, singen das Lied des Unbewußten und die Vibrationen spielen durch das Instrument, welches uns zur Verfügung gestellt wurde."

"So wie das menschliche Bewußtsein mit dem Göttlichen verbunden ist, erreichen wir im kollektiven Bewußtsein die subtilste Form der Kommunikation. Indem wir zum Gefäß für die universelle Kraft werden, erlangen wir Einheit mit allen anderen Gefäßen. Durch die Vibrationen lernen wir die wirkliche Tiefe und Schönheit von anderen Personen richtig einzuschätzen. Die Schönheit der Natur und der Kunst manifestiert sich selbst in Vibrationen. Wir müssen unsere Entscheidungen nicht länger aufgrund irgendwelcher Meinungen fällen, sondern erhalten die Antwort auf eine Frage durch den Fluß der Vibrationen, welche im positiven Fall kühl ausfallen werden. Man versetzt sich für diese erhabene Art der Konversation in einen meditativen Zustand und befragt die Vibrationen."

Die Zustände des Bewußtseins

Nach ihrer Erweckung dringt die Kundalini durch die sieben Energiezentren und füllt alle Nadis und Chakren mit göttlicher Energie. Somit wird die Kundalini zur Ursache der Vereinigung zwischen Atma und Paramatma. So wird durch Sahaja Yoga einer Person die einmalige Fähigkeit verliehen, auf eine neue Art wahrzunehmen, zu fühlen und zu verstehen.

Bei einer Analyse der Qualitäten der drei Nadis stellt sich heraus, daß diese mit einem bestimmten Zustand des Bewußtseins in Verbindung gebracht werden können.

- (a) Ida Nadi - Unterbewußtsein
- (b) Pingala Nadi - Überbewußtsein
- (c) Sushumna Nadi - vor der Realisation - individuelles Unbewußtes (Mooladhara)
nach der Realisation - Bewußtsein
- (d) Sahasrara - vor der Realisation - individuelles Bewußtsein
nach der Realisation - Superbewußtsein

Die Stufen des Bewußtseins

Shri Mataji Nirmała Devi hat fünf Hauptstufen des Bewußtseins beschrieben:

Unbewußtes

Unterbewußtsein

Überbewußtsein

Bewußtsein

Superbewußtsein

Jeder dieser Zustände steht in Zusammenhang mit einer Stufe der Erkenntnis und der Evolution des Bewußtseins bei der Realisation. Das Superbewußtsein wird in der Literatur auch als Turia-Stadium bezeichnet. Von Shri Mataji wurde das Superbewußtsein auch als Sat-Chit-Ananda bezeichnet, was auch mit gedankenfreiem Bewußtseinszustand (Nirvichar Samadhi) gemeint ist, in welchem das Unbewußte bewußt wird.

Shri Mataji erklärte auch, daß dieser spezielle Bewußtseinszustand von einem Sahaja Yogi nach der Realisation erreicht wird. In diesem Zustand ist die Aufmerksamkeit eines Sahaja Yogis perfekt und er wird Zeuge aller Geschehnisse im Unbewußten wie im Unterbewußten. Somit befindet sich ein Sahaja Yogi sowohl im Traum (Unterbewußtsein) oder auch im Tiefschlaf (Unbewußtes) in der Realität.

Nach Shri Mataji lebt eine normale Person nur im Unbewußten, Unterbewußten und Überbewußtsein, bevor sie den bewußten Geisteszustand erreicht. Nur Sahaja Yogis erreichen den Zustand des Superbewußtseins (des höchsten Bewußtseins).

Shri Mataji hat noch weitere Stufen der Evolution im Bewußtsein beschrieben, welche zu den speziellen Zuständen wie Nirvikalpa Samadhi und eines weiteren sehr, sehr besonderen Zustandes der Gottesverwirklichung führen, welcher das höchste darstellt was ein Mensch erreichen kann. Diese werden später in einem anderen Werk behandelt werden, da dieses Thema eine detaillierte Befassung erfordert.

Unterstufen des Bewußtseins

Von Shri Mataji wurden 16 Zustände oder Stufen definiert, welche mit den 16 Mondphasen assoziiert sind. Die Urzustände (1 und 2) stellen die Bildung der Materie dar, welches die Elemente Shri Ganeshas sind und daher dem Mooladhara Chakra entsprechen. Der höchste Zustand ist jener der Göttlichkeit oder des Vollmondes, welcher für den Menschen nicht zu erreichen ist. Lord Krishna wurde in der höchsten, der sechzehnten Stufe geboren und daher auch als vollkommen bezeichnet.

Auch die Chakren des Kundalini-Instrumentes korrelieren voll mit den Stufen des Bewußtseins einer Person. Da jedes der sieben Chakren ein rechtes und linkes aufweist können wir vierzehn Stufen des Bewußtseins mit diesen Chakren in Verbindung bringen. So steht z.B. die erste und die zweite Bewußtseinsstufe mit dem linken und rechten Mooladhara Chakra in Wechselbeziehung, die dritte und vierte Stufe mit dem linken und rechten Swadisthana Chakra usw. Die fünfzehnte Stufe ist jene des Spirits oder der Seele und die sechzehnte Stufe jene Gottes oder Paramatmas.

Tafel 1: Zustand des Instrumentes des Bewußtseins vor und nach der Realisation		
Zustand des Instrumentes des Bewußtseins	vor der Realisation	nach der Realisation
Bewußtsein	Eingeschlossen zwischen Ego und Superego	Kollektives Bewußtsein erreicht. Der Raum der Erkenntnis nimmt zu. Ego und Superego werden in Ida und Pingala gesaugt.
Kundalini	Schlafend. Keine Verbindung mit dem universellen Unbewußten	Erwacht. Die Verbindung mit dem universellen Unbewußten etabliert.
Deitäten in den Chakren	Nicht voll handelnd	Erwacht. Organisieren das individuelle Bewußtsein. Sie entschlüsseln Nachrichten des Hl. Geistes und lenken das spirituelle Wachstum.
Vibrationen	Null oder sehr schwach	Vibrationen fließen und vereinigen das Instrument (Chakren, Nadis und Deitäten)
Aufstieg	Keiner oder sehr gering	Die Deitäten verlassen ihre Plätze in den Chakren und steigen zu ihren Pithas im Sahasrara auf.

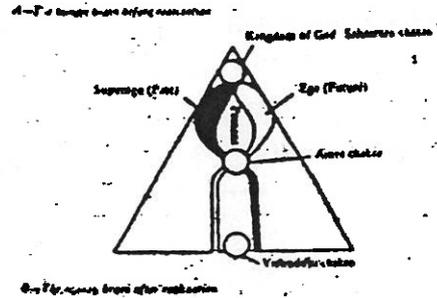


Fig.5 Sahasrara Chakra vor der Realisation

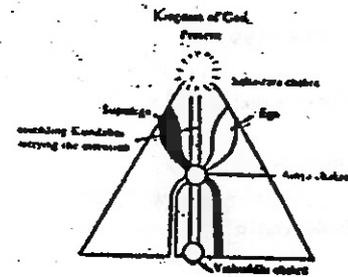


Fig.6 Sahasrara Chakra nach der Realisation

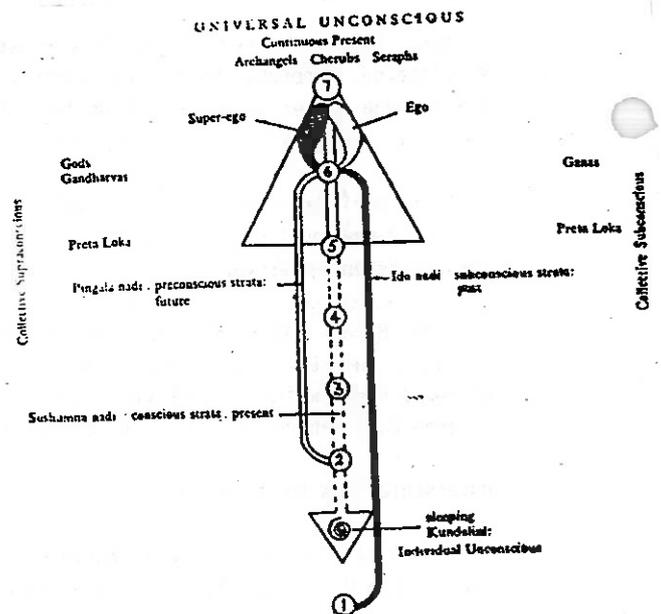


Fig.7 Kundalini-Instrument vor der Realisation

Zustand der Realisation

Die Realisation bedeutet für den Menschen den Zustand des gedankenfreien Bewußtseins, worin sich das Individuum im mentalen Bereich aller Geschehnisse voll bewußt ist, jedoch davon nicht betroffen wird. Es wurde festgestellt, daß die limbische Zone oder das Sahasrara vor der Realisation die Form eines geschlossenen Lotus hat. Bei der Realisation öffnen sich die Blätter (welche ihre Entsprechung in den tausend Nerven der limbischen Zone haben), und das Sahasrara sieht aus wie ein Lotus in voller Blüte (Fig. 5 und 6).

In diesem Zustand vereinigt sich die Seele mit Paramatma und das individuelle Bewußtsein vereinigt sich mit dem universellen Bewußtsein des ursprünglichen Seins, der Virata.

Virata und Bewußtsein

Shri Mataji erklärte den Platz eines Sahaja Yogi im Körper der Adi Shakti und stellte fest:

"Alle Sahaja Yogis sind Teil meines Körpers und residieren und handeln wie eine Zelle in meinem Körper."

Aus dieser Erklärung sehen wir, daß jeder Mensch wie eine Zelle im Körper der Heiligen Mutter ist - dem Schöpfer und der Shakti von Shri Sada Shiva oder der Virata.

Sharma (1988) erklärte in seiner Studie über die verschiedenen Stufen des Bewußtseins und des Geistes, daß das Unterbewußtsein für alle autonomen Aktivitäten im menschlichen Körper verantwortlich ist. Somit fällt auch die Funktion und Erhaltung der Zellen im Körper in den Aufgabenbereich der unterbewußten Aktivitäten.

Während einer Rede Shri Mataji's über die Arbeitsweise der verschiedenen Chakren und Nadis und ihre Beziehung zum universellen Unbewußten wurde von ihr erklärt, daß das Bewußtsein einer Person vor der Realisation zwischen Ego und Superego eingeschlossen ist (Fig.7). Nach der Realisation erhält ein Sahaja Yogi Verbindung mit dem universellen Bewußtsein der Virata und handelt von nun an innerhalb der Führung des Universellen Bewußtseins.

Wenn wir nun die letzten Erkenntnisse (Sharma 1988) über die Beziehung des Unbewußten zum autonomen Nervensystem (ANS) mit den Aussagen Shri Mataji's über die Stellung der Sahaja Yogis im Körper der Adi Shakti vergleichen, stellen wir fest, daß die Vereinigung des Bewußtseins einer realisierten Person der Arbeitsweise einer Zelle ähnlich ist, welche im menschlichen Körper durch das Unbewußte über die ANS kontrolliert wird.

Dies stimmt auch voll mit der Sicht eines Menschen als Mikroabbild der Virata überein. Somit können wir sagen, daß das Bewußtsein einer Person die Mikroform des Bewußtseins der Virata oder des universellen Bewußtseins ist.

Zusammenfassung

In Sahaja Yoga wird die Existenz des Universums als Virata - des universellen Seins - anerkannt, welche eine menschliche Form hat und weshalb alles im Menschen eine Reflexion oder Mikroausgabe der Virata ist. Folglich ist auch das Bewußtsein im Menschen nichts anderes als eine Mikroform des Bewußtseins der Virata, d.h. daß das Unterbewußtsein im Menschen mit dem universellen oder kollektiven Unterbewußtsein verbunden ist, in welchem alles Tote und die Vergangenheit gespeichert ist. In der gleichen Weise ist auch das Überbewußtsein im Individuum mit dem universellen oder kollektiven Überbewußtsein verbunden, in welchem sich alle unzufriedenen und ehrgeizigen Seelen befinden, welche ihre physischen Körper verlassen haben und unzufrieden in ihrer Umgebung umherstreifen. Das Unbewußte in einer Person ist der göttliche Segen, welcher von Shri Mahalakshmi im Sushumna Nadi kontrolliert wird.

Diese Aspekte werden auch in Fig.7 (S92), Fig.8 (S50) und Fig.9 (S94 und S77) gezeigt, wo sich das kollektive Unter- und Überbewußtsein auf der rechten und linken Seite des Kundalini-Instrumentes, bzw. das Unbewußte als das parasympathische Nervensystem oder als Sushumna Nadi, befinden.

Zwei weitere wichtige Aspekte des Bewußtseins beziehen sich auf den gegenwärtigen Zustand des Bewußtseins und Superbewußtseins. Diese werden wie folgt angenommen:

(a) Der gegenwärtige Zustand des Bewußtseins, welcher einfach als "Bewußtsein" bezeichnet wird, ist jener in welchem sich ein Individuum voll der Gegenwart bewußt ist und sich weder in die Vergangenheit noch in die Zukunft involviert. Es werden nur die Ereignisse der Gegenwart wahrgenommen und darüber nachgedacht.

(b) Das Superbewußtsein wird erreicht, wenn im Sahaja Yogi die vollkommene Erweckung der Kundalini eintritt, d.h. wenn die Kundalini das Sahasrara im voll erwachten Zustand erreicht und Yoga stattfindet. Dabei befindet man sich im gedankenfreien Bewußtsein und ist mit den göttlichen universellen Vibrationen (Paramchaitanya) verbunden, wo die gesamte Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft miteinander verschmelzen und das Individuum mit den universellen Bewußtsein der Virata verbunden ist.

Somit kann das menschliche Bewußtsein folgende Formen aufweisen:

- a. Superbewußtsein
- b. Überbewußtsein
- c. Bewußtsein
- d. Unterbewußtsein
- e. Unbewußtes

Das Bewußtsein hat auch sechzehn Unterstufen, welche mit den sechzehn Mondphasen übereinstimmen. Die zwei extremen Stadien der "vollkommenen Unschuld" und des reinen Superbewußtseins verkörpern den Zustand der völligen Unschuld bzw. des Vollmondlichtes, was im lebenden Universum von Materie und dem Göttlichen (dem ursprünglichen Sein) repräsentiert wird. Diese sechzehn Unterstufen umfassen die Stufen des Bewußtseins vom völlig Unbewußten bis zum reinen Superbewußtsein, welches in dieser Schöpfung zu verschiedenen Zeiten gesehen werden konnte.

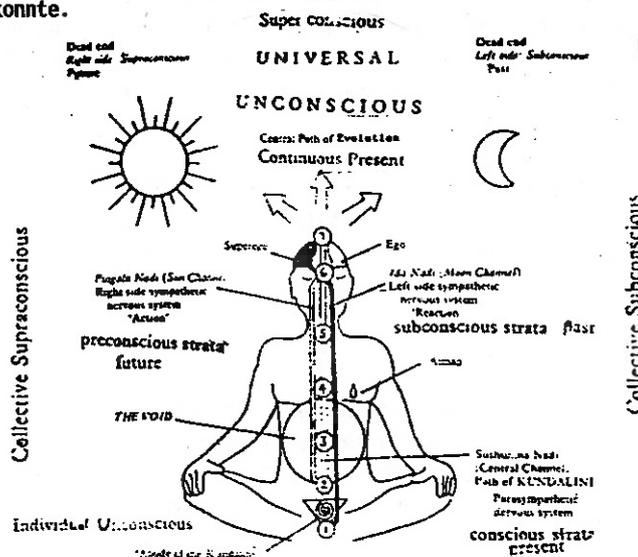


Fig.9 Der menschliche Mikrokosmos

SAHAJA YOGA & Gesundheitsvorsorge

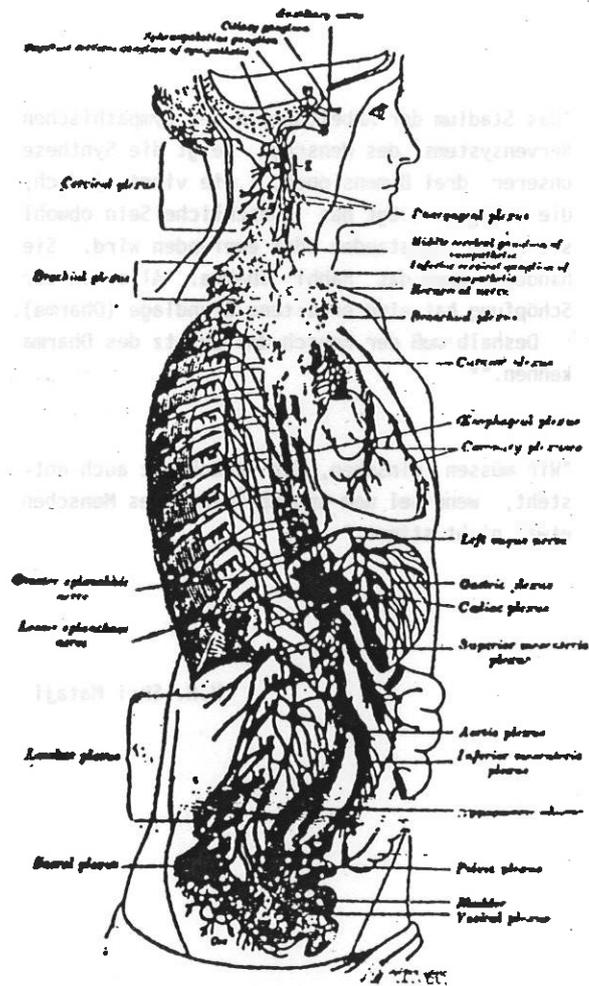


Fig. 3. Annamaya Kosha

"Das Stadium der Arbeitsweise des sympathischen Nervensystems des Menschen zeigt die Synthese unserer drei Dimensionen, die vierte jedoch, die Religion trägt das menschliche Sein obwohl sie nicht verstanden oder empfunden wird. Sie handelt über das Nabhi Chakra. Alles in der Schöpfung hat eine erhaltene Grundlage (Dharma).

Deshalb muß der Mensch das Gesetz des Dharma kennen."*

"Wir müssen einsehen, daß Krankheit auch entsteht, wenn bei dem Grundprinzip des Menschen etwas nicht stimmt."

H.H. Shri Mataji

* Englischer Originaltext unklar

Sahaja Yoga und Gesundheitsvorsorge

Sahaja Yoga ist die Kunst und Wissenschaft der Kundalinierweckung. Die Kundalini ist die ursprüngliche Munchkraft, welche, einmal erweckt, ihr Werk von der kleinsten Zelle bis zum ganzen Sein des Menschen ausarbeitet. Damit geht eine neue Bewußtheit und das Erwachen innerer Kräfte einher, was helfen kann, den Körper fit zu halten. In diesem Stadium werden alle Krankheiten und Leiden geheilt und eine Person erlangt eine neue Persönlichkeit. Der Ursprung dieses neuen Erwachens ist das Instrument der Kundalini, welches als Abbild der Virata, des Ursprünglichen Seins geschaffen wurde.

Einleitung

Sahaja Yoga, das Yoga der Kundalinierweckung und der Gottesverwirklichung, ist ein Geschenk von H.H. Shri Mataji Nirmala Devi an die moderne Gesellschaft und außerdem ein Instrument für die Vereinigung mit Gott, was ebenfalls einen Segen für den modernen Menschen bedeutet, da durch Sahaja Yoga alle bekannten und unbekannt Krankheiten geheilt werden können. Dies ist die Basis aller Studien, welche gemacht wurden, um die Auswirkung von Sahaja Yoga auf den Menschen herauszufinden und welche von Zeit zu Zeit in der Sahaja Yoga Literatur publiziert werden.

Das Kundalini-Instrument, welches als Führer und Richter aller eigenen Handlungen und als Schutz vor Schaden fungiert, stellt damit die Grundlage dar, um die perfekte Gesundheit zu erreichen. Rufen Sie sich in Erinnerung, was darüber in den vorherigen Kapiteln gesagt wurde.

Ursachen von Blockaden und Krankheiten

Im Menschen werden alle Organe, beginnend von jeder einzelnen Zelle, durch den Zustand der sieben Chakren/Plexen kontrolliert und beeinflußt. In einer gesunden Person arbeiten alle Chakren in perfekter Harmonie mit ihren vorgesehenen Frequenzen und Charakteristiken. Wenn jedoch aus welchem Grund auch immer, Chakren beeinträchtigt sind, hat dies eine Auswirkung auf die zugeordneten Organe und umgekehrt. So können wir zwei Tatsachen feststellen:

- (a) Wenn das Kundalini-Instrument oder ein Chakra/Plexus beeinträchtigt wird und damit eine Funktionsstörung auslöst, wird dies eine ungünstige Wirkung auf die zugeordneten Organe ausüben.
- (b) Funktionsstörungen von Organen können aber auch als umgekehrten Effekt ein Chakra negativ beeinträchtigen und dadurch dem Kundalini-Instrument Schaden zufügen.

Als Begleiterscheinung kann also festgestellt werden:

- (a) Durch ein Ausgleichen des Kundalini-Instruments oder der Chakren können wir Organe von ihren Leiden heilen.
- (b) Gesunde Organe und ein gesunder Körper sind die Grundbedingung, um das Kundalini-Instrument und die Chakren in einem perfekten Zustand zu erhalten. Die Beziehung zwischen den Organen und ihren Leiden wird in Tabelle 2 und in Fig. 2 und 3 gezeigt. Behandlungsmethoden für die Chakren und das Instrument der Kundalini werden später beschrieben.

Behebung und Heilung von Leiden

In Sahaja Yoga werden eine Anzahl von Techniken beschrieben, mit denen das Kundalini-Instrument und die Chakren gereinigt und korrigiert werden können. Die fundamentalste Technik von allen ist jedoch, sich auf die richtige Weise zu verhalten. Karma (Handlung) im Einklang mit dem Dharma (rechtschaffene Art zu leben) ist der grundlegende und wesentliche Weg, um die Chakren zu reinigen und das Kundalini-Instrument in Ordnung zu halten. Wir stehen jedoch im täglichen Leben den verschiedensten Situationen gegenüber und haben viele Handlungen zu verrichten, welche die Chakren ungünstig beeinflussen können.

Daher wird für jeden Sahaja Yogi vorgeschrieben.
Täglich -

- (a) jeden Morgen für mindestens 10-12 Minuten in Meditation zu sitzen.
- (b) jeden Abend vor dem zu Bett gehen für mindestens 10 Minuten ein Fußbad in Salzwasser zu nehmen.

Getrennt davon gibt es noch einige Spezialtechniken um die Chakren von ihren Blockaden zu reinigen. Diese werden im Anhang behandelt (Sahaja Yoga: Techniken, Behandlungen und Praxis). Die Meditationsmethode und der Gebrauch des Salzwassers werden ebenfalls in diesem Kapitel beschrieben und können in jedem Sahaja Yoga Zentrum erlernt werden.

Zusammenfassung

Sahaja Yoga ist das Geschenk von Shri Adi Shakti an die Menschheit. Früher folgten schon Rishis und Yogis diesem Weg. Von Zeit zu Zeit wurde es durch verschiedene Gurus und Inkarnationen zum Wohle der Menschheit wieder aufgegriffen. In den modernen Zeiten wurde Sahaja Yoga durch H.H. Shri Mataji Nirjala Devi eine wissenschaftliche Interpretation gegeben und die Techniken perfektioniert. Wenn man diesen Anweisungen folgt und die Chakren und Vibrationen korrigiert, können alle Probleme gelöst werden. Da die tatsächliche Wirkungsweise der Kundalini und der Chakren äußerst komplex ist, wurden diese Erklärungen von H.H. Shri Mataji soweit vereinfacht, daß Sahaja Yoga Techniken ohne Schwierigkeiten von jedermann verstanden und erlernt werden können.

Dies ist der Segen der Mutter an ihre Kinder.

Jai Shri Adi Shakti

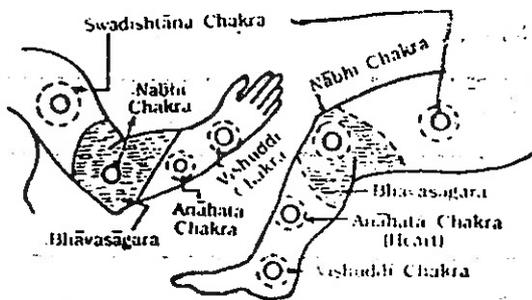
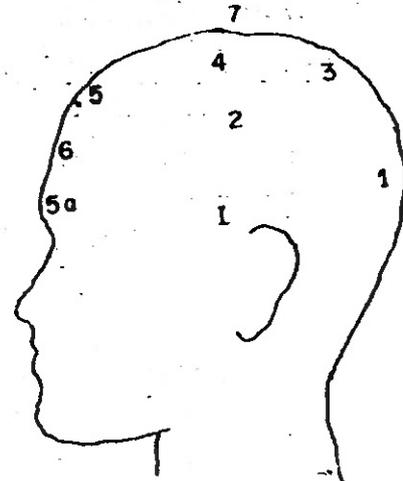
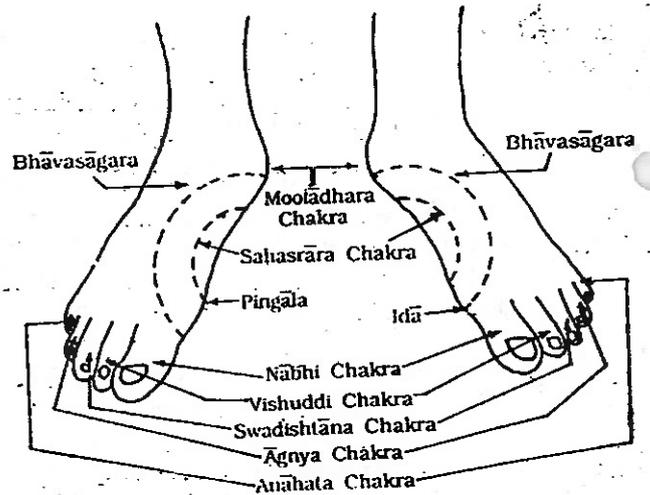
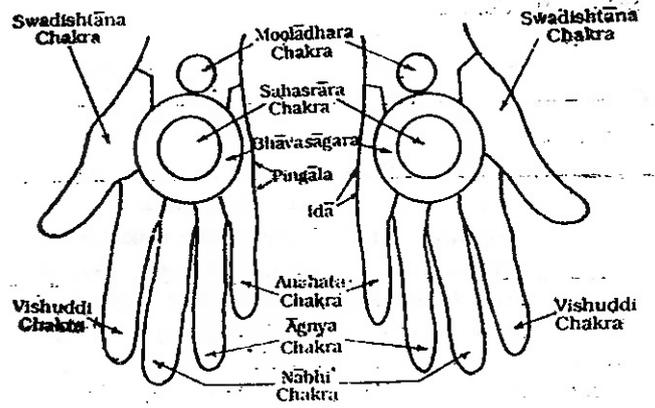


Fig. 3. Location of Chakras on Legs and Arms

Fig. 3. Lage der Chakren auf den Beinen und Armen



CHAKRAS: 1a=Mooladhara, 2=Swadisthana, 3=Nabhi, iv.=Void, 4=Herz, 5=Vishuddi, 5a=Hamsa, 6=Agnya, 7=Sahasrara.

NADIS: I=Ida: Superego, Vergangenheit;
II= Pingala: Ego, Zukunft;
III= Sushumna: Evolution, Gegenwart

Fig. 2. Lage der Chakren auf Händen, Füßen und Kopf

Tafel 1 Chakras und zugehörige Plexen/Organe

Nr. Chakra	Grobstoffliche Manifestation	Kontrollierte Organe	Lage				
			Körper	Hand	Fuß	Kopf	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1(a). Mooladhara Chakra	Prostata Drüse (Pelvic Plexus)	Prostata Drüse, Samenstrang, Uterushals, Eileiter	Basis der Wirbelsäule	Verbindung zw. Hand u. Arm an Handwurzel	Basis an der Ferse	Hinterkopf	
(b)Mooladh.	Kreuzbein						
2. Swadisthan Chakra	Aortic Plexus	Bauchspeicheldrüse, Teil der Leber, Milz	Verbindung zw. Beinen u. Rumpf	Daumen	Mittlere Zehe	Links und re. oberhalb den Ohren	
3a.Nabhii Chakra b.VOID (Ozean der Illusion)	Solar Plexus Unterbauch	Adrenalin-drüse, Teil Bauchspeicheldrüse, Nieren, Teil des Uterus	Magen	Mittelfing.	Große Zehe	Hinterkopf oberhalb des Mooladhara Punktes	
4. Anahat od. Ruddhaya Chakra	Herzmuskel Sitz der Seele Cardiac Plexus	Lungen, Rippenfell, Herzbeutel, Herz	Herz	Kleiner Finger	Kleine Zehe	Stirnseite	
5. Vishuddhi Chakra	Cervical Plexus (Thyroid = Schilddrüse)	Schild- u.Nebenschild- drüse, Halsdrüsen, Nacken,Ohren,Nase,Hals Gesicht,Zähne,Zunge, Mund,Gaumen,vorderer Teil der Augen,Kontr. über die Hände	Hals	Zeige- finger	Erste Zehe nach der großen Zehe	Stirnseitig ca. in Höhe des Haaransatzes	
6. Agnya Chakra	Rechte Schläfe, Kreuzpunkt der Sehnerven, (Hypophyse u. Zirbeldrüse) Linke Schläfe	Hypophyse und Zirbel- drüse, Hypothalamus, Netzhaut, Kreuzpunkt der Sehnerven, opt. Lappen (Großhirn)	Zwischen den Augenbrauen	Ringfinger	Dritte Zehe nach der großen Zehe	Zwischen den Augenbrauen	
7. Sahasrara Chakra	Limbische Zone	Alle Chakras & Gehirn	Fontanelle	Zentrum der Handfläche	Fußgewölbe	Fontanelle	
NADIS							
I.Ida Nadi	Linkes SNS						
II.Pingala Nadi	Rechtes SNS						
III. Sushumna Nadi	Parasymp. NS						

Tafel 2. Chakras- Qualitäten u. Störungsursachen

Nr. Chakra/Plexus (1) (2)	Qualitäten (3)	Physischer Ausdruck (4)	Ursachen von Störungen (5)
A. CHAKRAS			
1. Mooladhara Chakra (Pelvic Plexus)	Unschuld, ewige Kindheit, Weisheit,	Sex, Ausscheidung, Sympathisches System	Feier Sex, exzessiver Puritanismus, tantrische und okkulte Praktiken,
2. Mooladhara	Jungfräuliche Rein- heit, Heiligkeit der Mutter, Mutterliebe	Parasympathisches System	Imbalance im sympathischen System
3. Swadisthan (Aortic Plexus)	Kreativität, abstraktes Denken, Ästhetik	Leber, Nieren, Milz, Bauchspeicheldrüse, Uterus	Zuviel denken und planen, schwerer Alkoholismus, Halluzinogene, künstl., rohes Benehmen, Spiritismus
4. Nabhi od. Manipur (Solar Plexus)	Dharma (Tugend), Zehn Gebote, Wohl- fahrt, richtiges Benehmen, Wohlstand, Zufriedenheit	Magen Teil der Leber	Familien-, Haushalt- und Geldprobleme, Alkohol, Medikamentenmißbrauch
VOID (Ozean der Illusion)	Urmeister	Nabhi u. Swadisthan	Fanatismus, Falsche Gurus, Fantasien
5. Anahath oder Ruddhaya (Cardiac Plexus)	Existenz, Mutter, Stille, Freude Beschützer des Universums, pflichterfülltes Leben, Vater	Herzschlag Atmung	(L)Übermäßige physische Aktivität (L)Strenge Disziplin, Vernachlässigung des Geistes (L)Hatha Yoga (Z)Unsicherheit (Z)Besessenheit durch Verwandte (R)Sich vor der väterlichen Verant- wortung drücken/übertriebenes Verantwortungsbewußtsein
6. Vishuddhi (Cervical Plexus)	Virata (das uner- meßliche kosmische Sein), göttl. Diplomatie, spielerische Zeugenschaft Freude im Selbst	Nacken Arme Mund Zunge Hören Gesicht	(L)Mangel an Selbstrespekt (L)Schuldgefühle (L)Fluchen, unreine Beziehungen (Z)Rauchen, chanten (Z)Gegen Gott sprechen (R)Arroganz und dominierende Persönlichkeit
7. Agnya (Kreuzung der Sehnerven)	Super Ego Vergebung Auferstehung Ego	Konditionierungen Gedanken Ichhaftigkeit	(L)Selbstverletzung, Sorgen, Gewohnheiten, (Z)Unruhige Augen, (Z)Schlechte Gesellschaft (Z)Falsche Ansichten über Gott (R)Verletzung anderer, aggressive Einstellung, (R)Unverzeihliches Wesen
8. Sahasrara (Limbische Zone)	Kollektiv. Bewußt- sein, Integration, Stille,	Kühle Vibrationen	Zweifel an Gott Zweifel an Shri Mataji

Tafel 2 (Fortsetzung)

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
B. NADIS				
1. Ida Nadi (Mondlinie) (linkes SNS)	Tamo Guna Unterbewußtsein Freude, Vergangenheit	Gottgefälligkeit Emotionen Existenz		Aberglaube, Besessenheit, Mutterprobleme, Gewohnheiten
2. Pingala Nadi (Sonnenlinie) (rechtes SNS)	Rajo Guna Überbewußtsein Aufmerksamkeit, Zukunft	Selbstrespekt Physische & mentale Kreativität		Unterdrückung, Egoismus, Vaterprobleme, Besessenheit durch ehrgeizige Wesenheiten
3. Sushumna Nadi (PSNS)	Sattwa Guna Wahrheit, Gegenwart	Erhaltung, Religion, Offenbarung		Zweifel an Gott, Zweifel an Shri Mataji



SAHAJA YOGA:

**Eine Sache die von der modernen Welt
überdacht werden sollte**



"Der Mensch läuft auf seiner Suche nach Freude und Glück seinem Selbst davon, welches die wahre Ursache der Freude ist. Er empfindet sich selbst als häßlich und langweilig, da er seinem Selbst absolut fremd ist. Die Menschen suchen Freude in Geld oder Besitz, in Macht oder begrenzter menschlicher Liebe und schließlich auch in Religion, welche jedoch auch außerhalb liegt. Das Problem besteht darin, wie man die Aufmerksamkeit nach innen wendet.

H.H. Shri Mataji

Sahaja Yoga - Eine Sache die von der modernen Welt überdacht werden sollte

Sahaja Yoga ist das Maha-Yoga (Uryoga) - ein Geschenk von Shri Mataji an die Menschheit. Das war schon früher von Gurus und Sehern erkannt worden. Einmal mehr hat Mutter die moderne Welt erleuchtet und wir hoffen, daß alle das Licht sehen und von dieser Gnade profitieren.

Jai Shri Adi Shakti

Die Welt durchläuft zur Zeit eine turbulente Phase. Alle Nationen - große wie kleine - erfahren neue Wellen der Spannung und Erholung, Angst und Hoffnung, Verzweiflung und Licht und arbeiten auf eine bessere Zukunft hin, auch mitten im Chaos, voll Hoffnung und Entschlossenheit, die Welt lebenswerter zu machen.

Es ist außerdem eine Binsenwahrheit, daß kein System ohne überzeugende, dauerhafte, dynamische und schwingungsgeladene, philosophische und spirituelle Basis überleben kann, die ihrerseits wieder eine ebenso klare, stabile, vibrierende, lebendige Ansammlung von Werten verlangt.

Es ist ebenso klar, daß in dieser Welt die Religion die Regeln, Vorgangsweisen und Praktiken für das Wachstum und die Existenz eines harmonischen innersten Selbst festlegt, während die Philosophie für ein begriffliches Rahmenwerk sorgt. In der modernen Zeit hat die Naturwissenschaft mit ihrer begrifflichen und materialistischen Basis eine weitere Dimension zu dem ewig-alten System von Philosophie und Religionslehre hinzugefügt. Wie sich diese Dreiheit von Naturwissenschaft, Philosophie und Religion auf das Leben in der modernen Zivilisation ausgewirkt hat, liegt offen vor uns. Das Dilemma von "Sein oder Nichtsein", das die Welt heute erlebt, ist ein Ergebnis des überwiegenden Vertrauens auf die Wissenschaft, während man Philosophie und Religion verkümmern ließ.

Folgendes schrieb Dr. Gopal Singh, hervorragender Wissenschaftler, Philosoph und Gelehrter über den gegenwärtigen Zustand von Wissenschaft, Philosophie und Religion.

"Es ist kein Prophet notwendig, um uns zu sagen, daß uns Religion, Philosophie und Wissenschaft grausam im Stich gelassen haben. Daher ist der Mensch auf der Suche nach einem neuen Weg, der seinem Geist Frieden, dem Körper Gesundheit bringen und ihn mit der Welt wieder zu einem fruchtbaren Ganzen verschmelzen soll."

Weiters,

"Philosophie schließt außerdem die Studien der Logik, Ästhetik, Ethik, Politik und Metaphysik ein. Logik versucht, durch Beobachtung und Introspektion, durch Hypothese und Versuch, Ableitung und Schlußfolgerung (heute sogar durch finanziellen Anreiz, eigene politische Erziehung und Unterweisung in einem Konzentrationslager) Ideen, Gedanken und Konzepte, die die Menschen von den Vorfahren übernommen haben, zu rationalisieren, durch Vernunft zu begründen und zu bestätigen oder zu widerlegen und auszuradieren. Oder man will diese Gedanken, Ideen und Konzepte abändern,

indem man sie für unnötig oder unvernünftig erklärt, z.B. die alten überlieferten Konzepte vom Guten ebenso wie von Gott.

Schließlich seine Schlußfolgerung:

"Wenn man sich heute umsieht - findet man dann irgendetwas, das auf Vernunft oder Logik basiert? Sowohl in unserem persönlichen Verhalten als auch in unseren nationalen Bestrebungen und internationalen Beziehungen werden wir geleitet von Eigeninteresse, Selbstbehauptung und skrupellosen Wettbewerb. Während wir dauernd von Frieden reden, bereiten wir den Krieg vor - den Atomkrieg sogar, durch welchen die gesamte Erde in Gefahr ist, vernichtet zu werden, so daß Gott, wenn es einen solchen hier überhaupt noch gibt, den Prozeß der Schöpfung und Erneuerung von vorne beginnen kann."

"Was Ethik und Ästhetik betrifft, ist es am besten, so wenig wie möglich zu sagen. Ästhetik ist die Philosophie der Schönheit und Kunst. Aber wer hat schon Zeit für Kunstgegenstände aus Malerei, Dichtung, Musik, Kultur oder gar einen Bezug dazu? Ethik umfaßt solch edle und seelenerhebende Ideen wie Liebe, Mitgefühl, Übergeben des Ichs in göttliche Hand, soziale Erneuerung, Selbstaufopferung. Für den eigenen Nachbarn haben wir jedoch nichts mehr über. Er ist ein Konkurrent. Wir fürchten uns jetzt mehr vor dem Leben als vor dem Tod. Wir hassen nicht nur unsere Nachbarn, sondern auch uns selbst, weil unser Leben bedeutungslos geworden ist, ohne Richtung, ohne Ziel, ein Boot ohne Steuerruder. Jeder hastet verrückt - wohin? Er weiß es nicht. Wer will heute die andere Wange hinhalten? Das Königreich Gottes wird nicht einmal als schlechter Witz angesehen. Daß die Armen die Erde erben sollen ist eine hoffnungsvolle, spirituelle Prophezeiung, aber schlechte Wirtschaft und noch schlechtere Politik. Politik beherrscht unser Leben, aber nicht diejenige, die Aristoteles darstellte - mit dem Ziel des sozialen Wohles und des individuellen Glückes, sondern eine Politik der Beherrschung und Ausbeutung durch wenige auf Kosten von vielen."

Die Beobachtungen und Bemerkungen des Dr. Singh sind mehr als eine Zusammenfassung des gegenwärtigen Standes von Wissenschaft, Philosophie und Religion. Wenn man diese Probleme hinter allen Entwicklungen in Ost und West sieht, auf den Gebieten der Religion, Philosophie, Wissenschaft, in den vedischen und späteren Hl. Schriften, den griechischen und römischen Philosophien des Westens, wo große Denker wie Plato, Sokrates, Aristoteles, Kant und Generationen anderer Philosophen von den Prinzipien und Gesetzen sprachen, die jede Facette des Menschlichen leiten, ist es notwendig, darüber nachzudenken, was die Welt und die Menschen vor einem Ende vor der Zeit retten kann. Eine wahre Synthese der Weltreligionen, der Philosophien und Theorien vom Leben und allen Angelegenheiten - der YOGA.

Sahaja Yoga mit seiner göttlichen Botschaft und dem Versprechen, daß Mahayoga eine Weltrevolution bringen wird stellt einen Weg dar, um nicht nur die Welt zu retten sondern auch der irreführten Menschheit im allgemeinen ebenso wie dem einzelnen zu helfen, sich zu einem neuen Volk bzw. einer neuen Person zu entwickeln. Yoga, wie es in Indien und im Westen gelehrt wird, hat viele Formen. Einige davon sind konzeptionell, wie Raja Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, andere sind funktionell und stehen in Verbindung mit Praktiken wie Hatha Yoga, Astang Yoga etc.

Sahaja Yoga, wie es von Shri Mataji erklärt wird, bedeutet Yoga der Erfahrung: die Erfahrung der Erweckung der Kundalini und der göttlichen Vibrationen (Chaitanya Lahiri), die von Jesus Christus, den Gurus und allen großen Heiligen und Propheten so schön beschrieben wurde.

Und weiter Dr. Gopal Singh:

"Der Name Sahaja Yoga wurde von den Sikh Gurus dem vollständigen Yoga gegeben, dem Yoga des mittleren Weges, wo weder Körper noch der Geist vor dem jeweils anderen entwickelt wird, sodaß Ergebnisse unter Streß hervorgebracht werden müßten. Er ist der Yoga der Hausherren und Unternehmer. Seine Disziplin ist leichter anzunehmen und seine Resultate sind spontan und dauerhaft. Kirtan, Gebet, Meditation und gute Werke in Verbindung mit der Hingabe (an Gott) waschen dein Inneres von Unreinheiten, und durch Introspektion nimmst du Zuflucht in deinem eigenen, wahren Heim in dir selbst, realisierst (verwirklichst) dieses Selbst und identifizierst dich mit dem Geist, der Seele, und du wirst nur von dir selbst abhängig und frei."

Mutter (Ma Nirmala Devi) sagte, daß die Arbeit von Sahaja Yoga sehr einfach sei. Das Wort Sahaja (Saha + ja) bedeutet geboren mit dir (eingeboren), und was immer eingeboren ist, manifestiert sich ohne irgendwelche Bemühungen. Daher ist Sahaja Yoga spontan, mühelos und leicht. Sahaja Yoga ist für den Weltlichen, Verheirateten, Arbeitenden, der auf dieser Erde und in dieser Welt lebt. Du brauchst weder deinen Beruf noch deine Verantwortlichkeit aufgeben. Du brauchst nicht fasten, enthaltsam sein, verzichten oder ein Asket werden. Sahaja Yoga will nur von dir, daß du deine Pflicht tust und dem Dharma in Harmonie mit deinem inneren Selbst und den Naturgesetzen folgst. Das Instrument der Kundalini (Ida, Pingala, Sushumna Nadis und Chakras) ist der Wunsch des Allmächtigen und Mutter alles Lebenden. Die Kundalini sagt allem Lebenden, was falsch und was richtig ist. Die Vibrationen - die Manifestation der in uns erwachenden Kundalini - leiten uns und geben uns Auskunft. Wir müssen nur hören, fühlen und folgen.

In Sahaja gibt es kein Leid, keine Bitterkeit und daher auch keinen Konflikt oder Krieg. Sahaja ist anwendbar auf Einzelpersonen, Organisationen, Nationen und Völker. Die Welt wird in Sahaja für alle der Himmel sein. In Sahaja können wir sagen:

Sahaja ist Gesetz, Regel, Leben;
Für jeden Menschen zu leben und zu wünschen;
Wo wir alle lieben und leben in Frieden;
Im Himmel auf Erden mit dem göttlichen Feuer.

Sahaja ist eine Kombination aus Wissenschaft, Religion und Philosophie als harmonisches Ganzes. Es erklärt alle Philosophien, klärt alle wissenschaftlichen Grundsätze und vereint Wissenschaft, Religion und Philosophie zu einem universellen Konzept von Weltreligion, universeller Philosophie und allen bekannten und unbekanntem Prinzipien der Wissenschaft. Daher hat die UNO - eine Weltorganisation - auch den Wert von Sahaja Yoga für ihre Leute angenommen, wie folgendes zeigt:

KONSTITUTION
der UNSRC (United Nations Staff Recreation Council =
Rat für die Erholung des UN-Personals)

SAHAJA YOGA GESELLSCHAFT

Einleitung

Während Sahaja Yoga - oder echtes inneres Bewußtsein - von Shri Mataji Nirmala Devi Shrivastava als praktisches, doch umfassendes System der Meditation zum Persönlichkeitswachstum und zur Erlangung der Selbstverwirklichung enthüllt wurde,

während weiters Shri Mataji die letzten 16 Jahre schon eng mit dem Leben der UN verbunden ist und, da sie sich mit dem kollektiven Wohl befaßt, in ihren Lehren eindeutig eine positive Beziehung zwischen der individuellen Selbstverwirklichung und den Verbesserungen in der Gesellschaft entwickelt hat

während man weiters sagen kann, daß diese Meditation oder das echte innere Bewußtsein auf individueller Ebene die Reife des Bewußtseins und Verhaltens fördert, welche erforderlich ist, um die Prinzipien der UN Charters auf kollektiver Ebene wahrlich aufrechtzuerhalten,

während weiters eine UNSRC Society gebildet werden sollte mit dem Zweck, Personalmitgliedern der UN, die es wünschen, die Möglichkeit einzuräumen, von den Lehren und der Praxis von Sahaja Yoga zu profitieren,

deshalb wird eine Gesellschaft eingerichtet, die als UNSCR Sahaja Meditation Society bekannt werden soll.

Zweck

Der Zweck der Gesellschaft soll sein:

a) den Mitgliedern sollen spezifische Lehren und Unterweisung in Techniken von Sahaja Yoga angeboten werden um sofortige und längerfristige Ergebnisse zu erreichen wie:

- gesteigertes Gleichgewicht im Zentralnervensystem, was zu einer Streßerleichterung und geistigen Entspannung (inneren Frieden) führt.
- bessere Konzentration und Kommunikationsfähigkeit durch verbesserte Entwicklung der Persönlichkeit, was zu größerer Wirksamkeit bei der Arbeit, in der Familie und in der direkten sozialen Umgebung führt.
- Integration der körperlichen, geistigen und spirituellen Wünsche und eine bessere Fähigkeit, sie im Stadium der Selbstverwirklichung zu realisieren.

b) kulturelle und spirituelle Traditionen verschiedener Länder zu studieren, da sie in enger Beziehung zu dem Bewußtseinsprozeß stehen, der durch die Praxis des Sahaja Systems freigelegt wird.

Wie Ma Nirmala erklärt hat, umfaßt Sahaja Yoga Saha ("mit") und ja ("geboren"), Yoga bedeutet Vereinigung mit der allesdurchdringenden Kraft der göttlichen Liebe. Daher bezieht sich Sahaja Yoga auf etwas, mit dem wir geboren werden und das uns vereint mit der allesdurchdringenden Kraft der Adi Shakti - der Göttlichen Mutter.

Jeder Mensch wird geboren mit der Kundalini und den Chakren, in welchen "Deitäten" residieren, die das innere Selbst, die Natur und Arbeit des Menschen in jedem Augenblick seines Lebens kontrollieren und führen.

Sahaja Yoga zeigt auch die Verbindung zu bestimmten Qualitäten und den Nadis und Chakren im Menschen auf und stellt dar, daß auch andere körperliche und natürliche Elemente mit jedem der Elemente des Instrumentes der Kundalini in Verbindung stehen.

Der wichtigste Aspekt der Theorie und Lehre von Sahaja Yoga ist, daß der Mensch ein Spiegelbild des Universums (Virata) ist, und alles, was vorhanden ist im Menschen hat eine Entsprechung im universellen Wesen (Virata). Zum Beispiel stimmt jedes Nadi und Chakra in jedem lebenden Wesen mit den Nadis und Chakras der Virata überein.

So wird das Universum getragen von der Virata, und es ist die allesumfassende Natur und das Wesen der Virata, welches auf den Weltkörper prallt. Man kann auch sagen, daß die Welt letztendlich ein Spiegelbild von Natur und Wesen der Virata ist, und alles Wissen, alle Religionen und Geschehnisse sind Teil der Virata und geschehen in der Virata, dem Universellen Sein.

Mit anderen Worten, Sahaja Yoga ist der Yoga der Weltvereinigung, die alle Elemente des Universums umfaßt, einschließlich Nationen, Religionen und Menschen - daher sind die Welt und ihre Bewohner Teil der selben, einen Welt, einen Religion - der VIRATA oder des Universellen Seins. Sahja Yoga fügt daher alle Gedanken, lebenden Religionen, alles Wissen zusammen und gibt uns (dar) ein System von Mahayoga für die höchste Verbindung von allem.

Jai Shri Mataji

Tafel 2. Chakras- Qualitäten und ihre Merkmale

Nr. Chakra (1) (2)	Deitäten (3)	Qualitäten (4)	Grobstoffliche Manifestation (5)
1. Mooladhara Chakra (Pelvic Plexus)	Shri Ganesha	Unschuld, ewige Kindheit, Weisheit,	Prostata (Pelvic Plexus)
2. Mooladhara	(Mutter Gauri)	Jungfräuliche Rein- heit, Heiligkeit der Mutter, Mutterliebe	Kreuzbein
3. Swadisthan (Aortic Plexus)	Shri Brahmadeva (Shri Saraswati)	Kreativität, abstraktes Denken, Ästhetik	Aortic Plexus
4. Nabhi od. Manipur (Solar Plexus)	Shri Vishnu (Shri Lakshmi)	Dharma (Tugend), Zehn Gebote, Wohl- fahrt, richtiges Benahmen, Wohlstand Zufriedenheit	Solar Plexus
VOID (Ozean der Illusion)	Adi Guru (alle Gurus)	Urmeister	Unterbauch
5. Anahath oder Ruddhaya (Cardiac Plexus)	L: Shri Shiva (Shri Parvati) Z: (Shri Durgamata) R: Shri Rama (Shri Sita)	Existenz, Mutter, Stille, Freude Beschützer des Universums, pflichterfülltes Leben, Vater	Herzmuskel Sitz der Seele Cardiac Plexus
6. Vishuddhi (Cervical Plexus)	L: Shri Vishnumaya Z: Shri Krishna (Shri Radha) R: Shri Yeshoda (Shri Rukmani Vithal)	Virata (das uner- messliche kosmische Sein), göttl. Diplomatie, spielerische Zeugen schaft, Freude im Selbst	Cervical Plexus (Thyroid)
7. Agñya (Kreuzung der Sehnerven)	L: Srhi Mahavira Z: Lord Jesus (Mutter Maria) R: Shri Buddha	Super Ego Vergebung Auferstehung Ego	Rechte Schläfe Kreuzung der Sehnerven (Hyophyse und Zirbeldrüse)
8. Sahasrara (Limbische Zone)	Shri Kalki (Shri Mataji)	Kollektiv. Bewußtsein Integration, Stille,	Limbische Zone

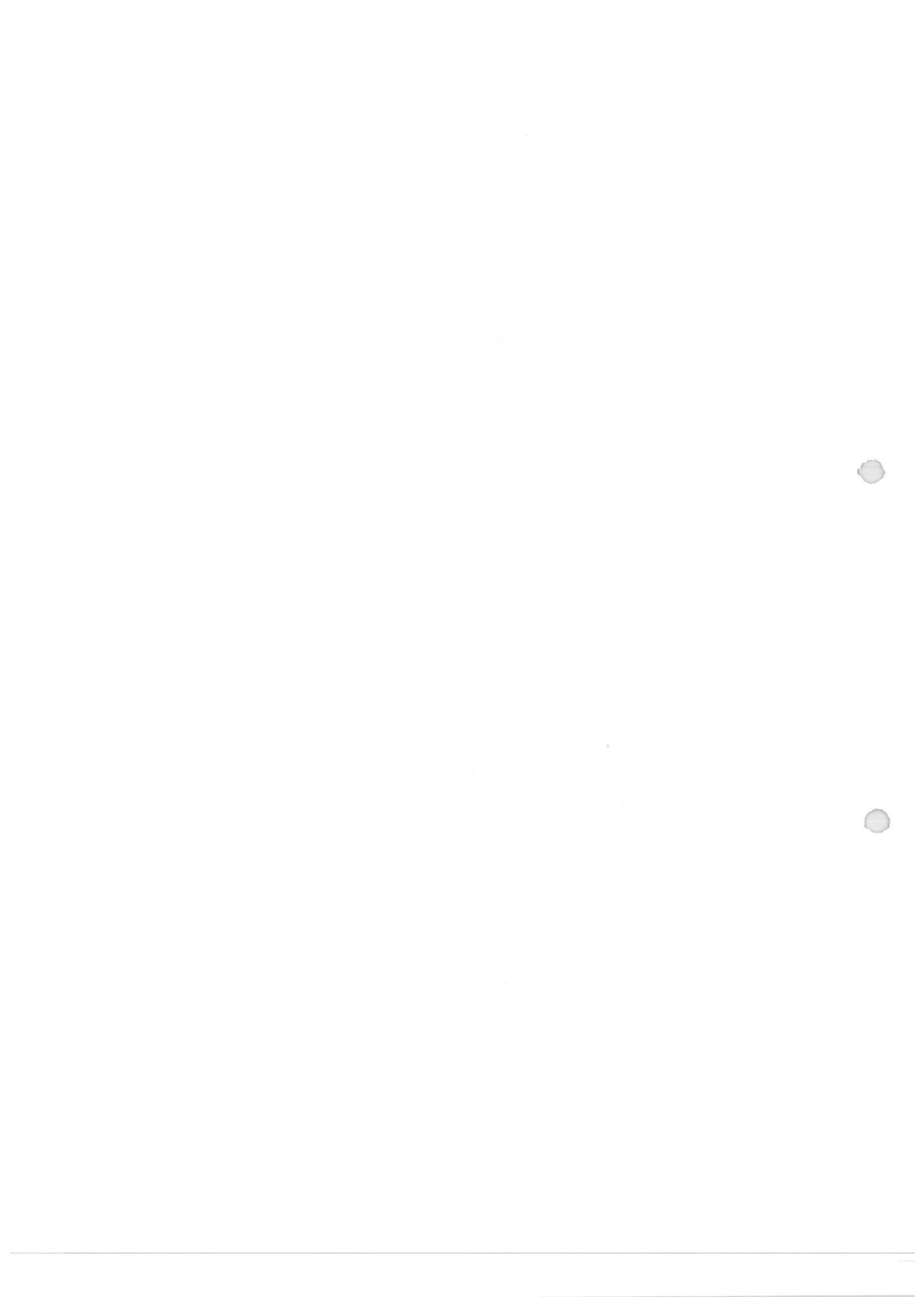
Tafel 1

Lage auf der Hand	Manifestation	Ursache von Störungen	Nummer der Blätter	Symbol
Wurzel der Handfläche	Sex Ausscheidung Sympathisches System	Feier Sex, exzessiver Puritanismus, tantrische und okkulte Praktiken,	1	Swastika
Wurzel der Handfläche	Parasympathisches System	Imbalance im sympathischen System		
Daumen	Leber, Nieren, Milz, Bauchspeicheldrüse, Uterus	Zuviel denken und planen, schwerer Alkoholismus, Halluzinogene, künstl., rohes Benehmen, Spiritismus	6	Davidstern
Mittelfinger	Magen, Teil der Leber	Familien-, Haushalt- und Geldprobleme Alkohol, Medikamentenmißbrauch	10	Yin Yang
Mittelfinger & äußerer Teil d. Handfläche	wie Nabhi... Swadistan	Fanatismus, Falsche Gurus, Fantasien		
Kleiner Finger	Herzschlag Atmung	(L)Übermäßige physische Aktivität (L)Strenge Disziplin, Vernachlässigung des Geistes (L)Hatha Yoga (Z)Unsicherheit (Z)Besessenheit durch Verwandte (R)Sich vor der väterlichen Verantwortung drücken/übertriebenes Verantwortungsbewußtsein	12	Flamme
Zeigefinger	Nacken Arme Mund Zunge Hören Gesicht	(L)Mangel an Selbstrespekt (L)Schuldgefühle (L)Fluchen, unreine Beziehungen (Z)Rauchen, chanten (Z)Gegen Gott sprechen (R)Arroganz und dominierende Persönlichkeit	16	Zeitraum
Ringfinger	Konditionierungen Gedanken Ichhaftigkeit	(L)Selbstverletzung, Sorgen, Gewohnheiten, (Z)Unruhige Augen, (Z)Schlechte Gesellschaft, (Z)Falsche Ansichten über Gott (R)Verletzung anderer, aggressive Einstellung, (R)Unverzeihliches Wesen	2	Kreuz
Zentrum der Handfläche	Kühle Vibrationen	Zweifel an Gott Zweifel an Shri Mataji	1000	Bandhan

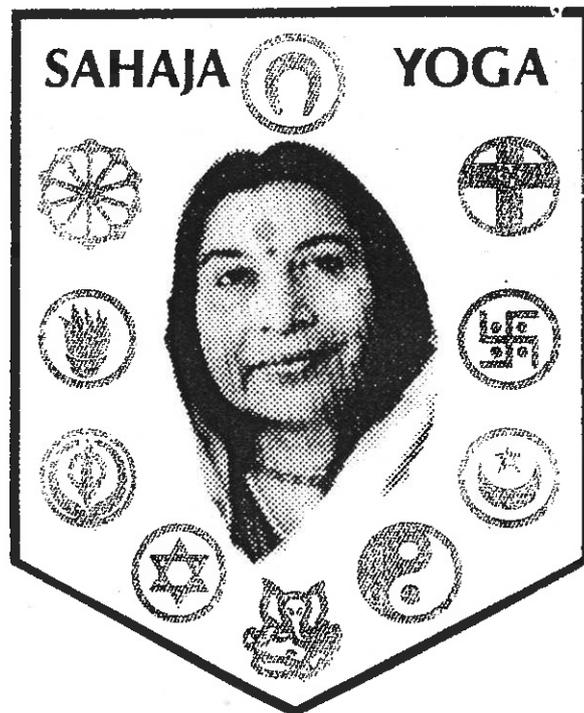
NADIS

1. Ida Nadi (Mondseite) (Linkes SNS)	(Shri Mahakali) Erzengel Michael Shri Bhairava	Tamo Guna Unterbewußtsein Freude Vergangenheit	Linkes sympathisches Nervensystem
2. Pingala Nadi (Sonnenseite) (Rechtes SNS)	(Shri Mahasaraswati) Erzengel Gabriel Shri Hanomana	Rajo Guna Überbewußtsein Aufmerksamkeit Zukunft	Rechtes sympathisches Nervensystem
3. Sushumna Nadi	(Shri Mahalakshmi)	Sattwa Guna Wahrheit Gegenwart	Parasympathisches Nervensystem

Ganze Hand	Gottgefälligkeit Emotionen Existenz	Aberglaube, Besessenheit, Mutterprobleme Gewohnheiten
Ganze Hand	Selbstrespekt Physische & mentale Aktivität Kreativität	Unterdrückung, Egoismus, Vaterprobleme, Besessenheit von ehrgeizigen Geistern
Kühle Hände	Erhaltung, Religion, Offenbarung	Zweifel an Gott Zweifel an Shri Matiji



Schlußwort



Schlußwort

Das Kundalini System ist das göttliche System der Evolution, durch das der Schöpfer alles Lebende funktionieren läßt. Es gibt für die Chakras und die Kundalini verschiedene formulierte Definitionen, die letztendlich das gleiche beschreiben. Das oberste Ziel ist in jedem Fall das Erreichen von Yoga, das uns jetzt als besondere Gnade von H.H. Shri Adi Shakti in Sahaja Yoga geschenkt wird.

Jai Shri Adi Shakti

Erklärung zu Fig. 1 und 2:

birth of Zygote = Geburt einer Zygote (Befruchtung)
 sperm = Spermia zygote = befruchtete Eizelle
 ovum = Eizelle

Wachstum des Embrios von der Empfängnis zum Neugeborenen:
 Fertilization = Befruchtung
 Ovulation = 12 Std. / Eisprung
 Cleavage = 30 Std. / Eispaltung
 Solid ball = 3 Tg. / geschlossene Eizelle, Morula
 1. Stadium der Zellentwicklung
 Blastocyst = 5 Tg. / Keimblase
 Implantation = 6 Tg. / Einnistung in die
 Gebärmutter-schleimhaut
 Embryonic Disc = 8 Tg. / Embrionalplatte
 Neural plate and Crest = 20 Tg. / Nervenplatte und
 Scheitelpunkt
 Neural tube = 24 Tg. / Nervenkanal
 Parts of brain = 30 Tg. / Teile des Gehirns
 Spinal cord = Wirbelsäule

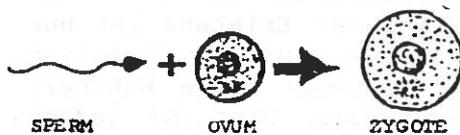
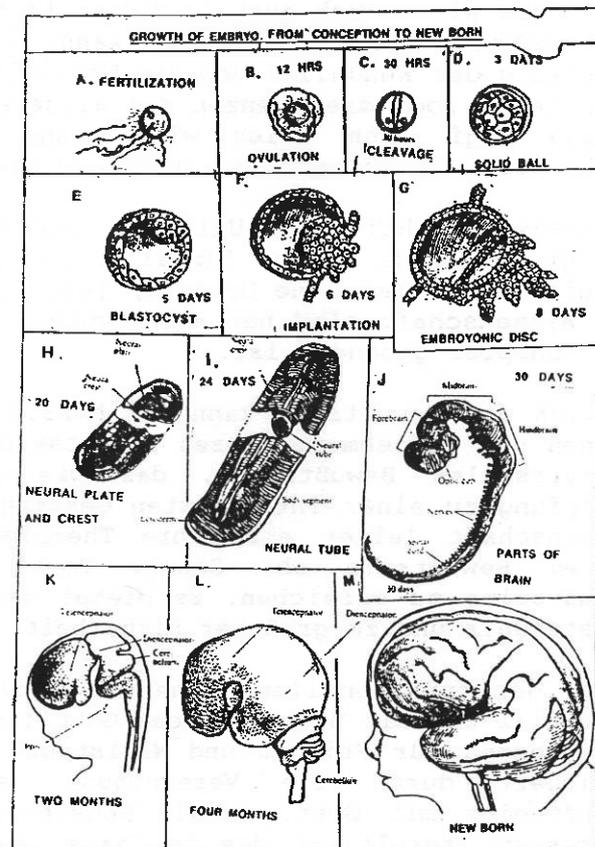


Fig. 1. Birth of Zygote



Sahaja Yoga ist ein Geschenk von Adi Shakti. Anfangs wurde es der Menschheit von den Auserwählten, den Rishis, vermittelt, seit damals von verschiedenen Yogis und Lehrern auf der ganzen Welt.

Beim Studium des Ursprungs stoßen östliche und westliche Schulen auf die eine Quelle - den Urnebel oder Adi Shakti. Aber Gott, Sada Shiva, die Virata steht noch darüber. Adi Shakti als Schöpferin ist die Kraft Gottes.

Da die moderne Wissenschaft diese Konzepte der Schöpfung nicht messen kann, werden sie als bloße Ideen bezeichnet. Aber wenn sich dieselbe Wissenschaft mit der Entwicklung von Samen über die Zygote (Fig.1) zum ausgewachsenen Menschen (Fig.2) befaßt, dann sieht sie diese Tatsache als Gegebenheit der Natur an. Obwohl der Ursprung von Leben und Universum noch

nicht so erklärbar ist, daß er künstlich im Laboratorium nachvollzogen werden könnte, erkennt die Wissenschaft doch an, daß eine Kraft oder Ursache jenseits unseres momentanen Begreifens vorhanden sein muß. Begriffe wie die Unendlichkeit oder Wahrscheinlichkeit Null sind Symbole für die Grenzen der Einsicht und des Verständnisses der Wissenschaft.

In der Schöpfung ist nichts unbekannt oder unsicher, Gott der Schöpfer weiß alles und kann alles erklären. In der Schöpfung hat alles einen bestimmten Ursprung und eine bestimmte Bedeutung. Unsicherheit ist die Bezeichnung für die menschliche Unfähigkeit, einzelne Ereignisse oder Dinge mit Sicherheit zu erkennen oder zu erklären.

Das Kundalini Instrument ist das göttliche Instrument des Bewußtseins, durch das ein Mensch auch in diesem Körper, in diesem Leben und voll bewußt die höchste Wahrheit erkennen kann. Durch die volle Realisation, totale Erweckung der Kundalini und die Vereinigung der Seele mit Gott im Sahasrara kann jeder Yogi die Grenzen des allgemeinen Bewußtseins überschreiten. Ein Sahaja Yogi kann alles wissen und erklären, und das mit absoluter Sicherheit. Voraussetzung ist allerdings die totale Realisation.

Dieses Shrishti (alle Universen der Schöpfung) ist so bestimmt wie Gott. Das grundlegende Gesetz für alles ist das Gesetz von Ursache und Wirkung. Es gibt für alles eine Ursache, jede Ursache hat eine Wirkung. Die Gesetze der Wissenschaft sind nur Ableitungen von diesem Grundgesetz, an das sogar der Schöpfer gebunden ist.

Durch das Bewußtsein kann der Mensch (und alles andere) wissen, fühlen, lernen und aufnehmen. Dieses Bewußtsein ist ein Element von Paramchaitanya (universelles Bewußtsein), das wie ein Faden sämtliche Elemente der Schöpfung zu einer integrierten Gesamtheit, der Virata verbindet. Auch die Wissenschaft leitet alle ihre Theorien, Gesetze und Grundsätze nur von diesem Bewußtsein ab. Sahaja Yoga hilft, eine höhere Ebene dieses Bewußtseins zu erreichen. Es bietet der Wissenschaft einen Weg zu höherem Verständnis und zu größerer Sicherheit.

Auf der funktionellen Ebene muß jeder Mensch und jede Nation das volle Potential und die Bedeutung des Göttlichen verwirklichen. Das ist nicht nur grundlegend für Frieden und Wohlstand. Die Grundlage der Existenz ist nur gesichert durch die Vereinigung des individuellen und kollektiven Bewußtseins mit Gott. Sobald Menschen, Gruppen, Nationen diese Wahrheit vergessen, resultiert das in Chaos, Leid und Verwirrung. Gott hat jedoch den Menschen komplette Handlungsfreiheit gewährt. Aber niemand weder der einzelne noch ein Staat, kann den Folgen seiner Handlungen entkommen. Das Gesetz von Ursache und Wirkung ist nicht zu umgehen.

Von Satyuga zu Kaliyuga ist jede Phase das Ergebnis der Handlungen der Menschen und Nationen. Und nur deshalb gab es Schatten von gut und böse in allen Zeitaltern (Yugas). Angeblich gab es in der Satyuga Epoche 80% Gutes und 20% Böses während es heute ca. 25% Gutes und 75% Böses gibt. Das Ergebnis ist Chaos und Verwirrung auf allen Pfaden des Lebens. Aber es gibt einen Lichtschein am Horizont, es ist noch Gutes übriggeblieben. Sahaja Yoga wird das Gute über das Böse erheben und die Welt aus dem Chaos des Kaliyuga führen. Das zeigen Voraussagen von Astrologen.

Im Buch "Basic Astrologie", das sich mit den Auswirkungen von verschiedenen Sternkonstellationen auf die Ereignisse in der Welt und auf die Menschen befaßt, sagt für die Jahre 1984-2000 und darüber hinaus folgendes voraus:

"1984-2000: In dieser Periode wird sich die Menschheit durch grausame Gegebenheiten notwendigerweise regenerieren müssen, um sich für das Wassermannzeitalter und das Jahr 2000 vorzubereiten."

"Chaos wird bei den Weltregierungen herrschen, und wirtschaftliche und politische Strukturen werden zusammenbrechen. Aus diesem Leid und Chaos werden wirkliche, spirituelle Verantwortlichkeit und Disziplin erwachsen, welche sich im praktischen Handeln niederschlagen werden. Die Menschen werden nicht länger die Spiritualität als etwas Abstraktes sehen können. Sie werden gezwungen sein, die Spiritualität im praktischen Leben zu verwirklichen, um zu überleben. Notwendigerweise werden neue Formen von Regierungen und neue politische Konzepte gefunden werden. Das Ende dieser Periode wird den Beginn der Weltregierung hervorbringen."

"Zu diesem Zeitpunkt wird auch eine neue Zivilisation geboren werden, die auf erleuchteten Humanismus und auf einer Wissenschaft basiert, welche neue Technologien und neue Energieformen verwenden wird. Es wird dies der Beginn einer 1000-jährigen Periode des Friedens sein, von der im biblischen 'Buch der Enthüllungen' die Rede ist. Die intuitiven, helllichtigen Fähigkeiten der Menschheit werden sich hoch entwickeln und die universelle Bruderschaft wird in die praktische Wirklichkeit umgesetzt werden."

"2000: Dies wird die Zeit der spirituellen Regeneration sein. Die Menschen werden ein fundamentales Verständnis für tiefere, spirituelle Werte entwickeln. Die momentan bestehenden Religionen werden gänzlich transformiert (gewandelt) werden. Es wird eine Weltreligion geben, die auf der direkten, intuitiven Verbindung mit dem einen Schöpfer basiert. Neue spirituelle Führer werden kommen. Diese neue Religion wird alles Leben im Universum umfassen und die höchsten Inhalte der Religionen der Vergangenheit unterlegen mit einem umfassenderen wissenschaftlichen Verständnis der Kräfte, die dem Leben zugrunde liegen."

Andere Astrologen sagen über Sahaja Yoga folgendes voraus:

(1990 -96): "Sahaja Yoga wird alle erleuchteten Menschen anziehen, sodaß sie spirituell gereinigt werden und wachsen."

(1996 - 2006): "Sahaja Yoga wird sich über die gesamte Welt ausbreiten und die Botschaft einer einzigen Religion für die ganze Welt und der universellen Bruderschaft überall hinbringen."

Studiert man das Auf und Ab der spirituellen Werte während der letzten Jahrzehnte, zeigt sich, daß durch das Aufleben der Hippie-Strömung während der 70er Jahre und die Auswüchse der Philosophie und die Lehren der Gurus von ausschweifendem und zügellosem Leben der Verfall der Werte das spirituelle System auf ein erschreckendes Minimum zusammenschrumpfen ließ. Menschen sind jedoch von Grund auf spirituelle Wesen, und daher war auch während dieser Periode das Verlangen nach spirituellen Werten gleich stark ausgeprägt, aber es schlief. Als Ergebnis hatte die Welt spätestens 1990 die Grenze der Verwirrung erreicht und begann, bessere Werte für das Leben zu suchen.

Der Beginn von 1991 und die folgenden Entwicklungen in der Welt tragen bei zu dem Verlangen, das Konzept "eine Welt - eine Religion" zu verwirklichen. Daher ist all das, was man als neue wirtschaftliche, politische etc. Ordnung ansieht, im Grunde genommen nichts anderes, als das Hinarbeiten der Menschheit auf dieses Konzept einer geeinten Weltordnung. Daher läßt sich folgendes sagen:

"Wann immer die Menschen und ihre Welt am Verlust ihrer Werte und Richtlinien leiden werden, wird aus den Scherben des Vergangenen, das ein auf Werten basierendes System war, eine neue, von Vibrationen durchdrungene Gesellschaft hervorgehen."

"Diese Gesellschaft wird die Werte von Adi, Dharma, Wissenschaft und Yoga aufleben lassen und verbreiten und aus jedem Menschen einen lebendigen Heiligen machen, einen Botschafter der einen Weltreligion und Sahaja Yogas."

Während der letzten Zeit hatte die Welt jedes Jahr schwerwiegende Ereignisse durchzustehen. Wie die Revolution des Wissens nach einer geometrischen Reihe fortschreitet, so entwickeln sich offensichtlich die Weltgeschehnisse in einem ebensolchen Verhältnis.

In diesem Jahrzehnt war das erste einschneidende Ereignis das die Welt betraf, der Golfkrieg 1991, dann folgten der Fall der Berliner Mauer und die konstruktive Phase der Vereinigung Europas, Deutschlands und verschiedene Änderungen in der Sowjet Union (und im Commonwealth der Independent States), ebenso ein Bewußtseinswandel in der dritten Welt.

Andererseits konnte AIDS, das schon zur Weltepidemie geworden ist, durch genauere Identifikation der verursachenden Viren und medizinische Maßnahmen, eingedämmt werden.

Aber alles, was in der Welt geschieht, wird von den Menschen verursacht. Die Natur folgt dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Da den Menschen unbeschränkte Handlungsfreiheit gewährt wurde, hat jede böswillige Handlung verheerende Folgen. Daraus resultiert der Zustand der Welt.

Die Menschen repräsentieren die Psyche - individuell wie kollektiv. Aber die kollektive Psyche dominiert die individuelle. Es ist das kollektive Denken, Auffassen und Verhalten der Menschen einer bestimmten Zeit und eines bestimmten Ortes, das den Boden für die Ereignisse dann und dort schafft.

Die Psyche ist die Summe vieler Elemente. Nach der westlichen Philosophie ist es der Geist, der das individuelle Bewußtsein und damit die Psyche ausmacht. Nach östlicher, besonders indischer Ansicht gibt es andere Elemente wie Mana (Sinnesempfindung), Intellekt, Aufmerksamkeit, Seele etc. die die subtilen und kausalen Teile des Menschen ausmachen.

Momentan sind wir im Zeitalter der Wissenschaft. Die Religion, Stütze der früheren Zivilisationen, hat ihre Wirksamkeit und ihr Ansehen eingebüßt. Im Gegenteil, Religion wurde in vielen Gegenden dogmatisch und tendenziös. Die Wissenschaft hat den Einzelnen seines Selbst entfremdet.

Was für Frieden und Harmonie auf der Welt wichtig ist, ist die richtige Mischung aus Wissenschaft und Religion. Religion, um für den philosophischen Rahmen und die Richtlinien zu sorgen, und die Wissenschaft,

die zuständig ist für die äußeren Mechanismen und Werkzeuge. Das sind die Grundvoraussetzungen für eine lebenswerte Welt, in der Freude und Frieden herrschen.

Wie in vorherigen Kapiteln erklärt, ist die Kundalini Bewegkraft von allem und Sahaja Yoga die Praxis und Philosophie, die die eine wahre Religion verwirklichen kann.

Im Grunde wollen alle Menschen Frieden und Harmonie, nur die Existenz- und Überlebensängste bringen sie zu abwegigen Verhalten. Daher sind sie ständig auf der Suche und ruhelos. Sahaja Yoga bietet einen stabilen Halt und einen allumfassenden Weitblick.

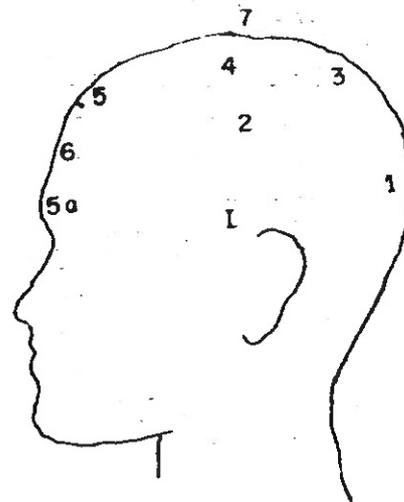
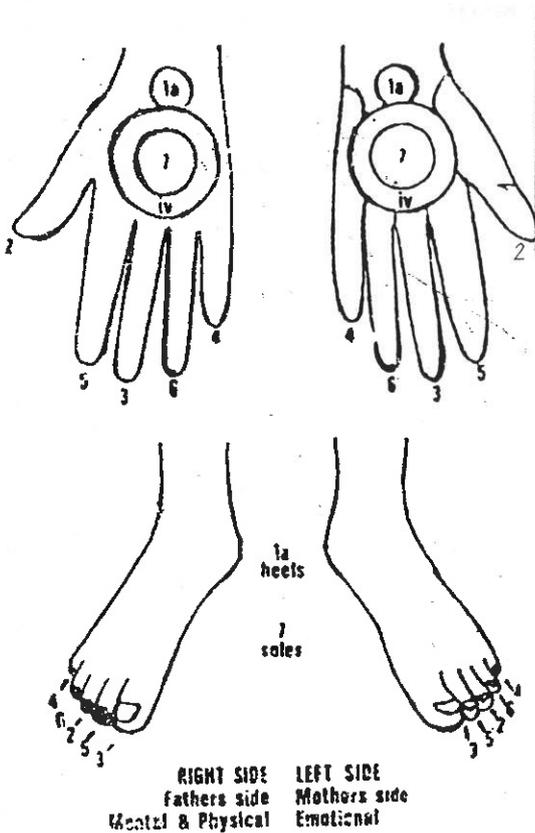
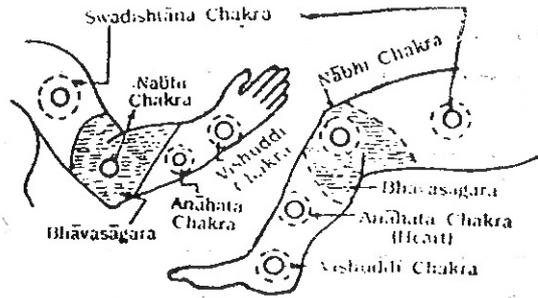
Daher hoffen wir, daß...

"...die Welt und die Menschen, die geschaffen wurden, um zu leben und die Gnade des Seins zu genießen, in Sahaja Yoga einen Führer zum universellen Frieden, der Freude und der Kraftquelle (Nahrung) finden werden."

Diese Schlußworte sollen ein Gebet zu Adi Shakti und dem Allmächtigen sein, daß allen Suchern das Geschenk der Realisation geschenkt werden möge.

Jai Shri Adi Shakti

SAHAJA YOGA: Techniken und Behandlungsmethoden



"Sowohl der Sympathikus als auch der Parasympathikus agieren in den Plexen, jedoch im Gegensatz zueinander, d.h. daß die Plexen durch den Parasympathikus entspannt werden, der Sympathikus aber ihre Energie durch Zusammenziehen freimacht. Der eine füllt sie mit Vitalität und der andere verbraucht sie."

H.H. Shri Mataji

Sahaja Yoga: Techniken, Behandlungen und Praxis

Im Artikel "Sahaja Yoga und Gesundheitsvorsorge" erklärten wir das Kundalini Instrument und die Auswirkungen von Blockaden im menschlichen Körper. Den Lesern wurden auch weitere Details über die Ursachen von Krankheiten, wie sie durch Blockaden (chatches) in den Chakren hervorgerufen werden, versprochen. Es wurde dargelegt, daß die sieben Chakras eine göttliche Kontrolle ausüben und darüberhinaus für unseren Charakter und die uns betreffenden Ereignisse verantwortlich sind. So kann eine Blockade in einem Chakra in weiterer Folge zu einer Krankheit in einem der von ihm kontrollierten Organen führen. Wir können somit durch die Reinigung der entsprechenden Chakren auch unsere Organe heilen.

In diesem Teil wollen wir Details über die verschiedenen Techniken und Behandlungen beschreiben, wie sie von H.H. Shri Mataji Nirmala Devi der Menschheit geschenkt wurden, um all die Leiden und Krankheiten heilen zu können. Zum Wohl der Leser im einzelnen und für die gesamte Menschheit werden anschließend auch noch spezifische Leiden besprochen werden.

Wichtige Anmerkung:

Bevor Sie mit diesem Kapitel beginnen, werden Sie sich bitte dessen bewußt, daß diese Techniken nur für jene gedacht sind, welche die Realisation und damit den Segen von H.H. Shri Mataji Nirmala Devi erhalten haben. Unsere Mutter gewährt die Realisation jedoch jedem Sucher. Sie brauchen nur den Wunsch dazu. Zu Beginn wäre es besser, wenn Sie dazu das nächste Sahaja Yoga Zentrum aufsuchen oder mit einem Sahaja Yogi darüber sprechen, welcher Ihnen die Techniken erklärt und die Realisation geben kann. All dies wird durch Shri Mataji's göttliche Gnade geschehen. Wir sind nur Ihre Instrumente. Was hier geschrieben wurde, soll zum Nutzen aller sein. Aber man muß den Allmächtigen auch darum bitten und den Wunsch zur Entwicklung der eigenen Tugend und Rechtschaffenheit haben. Daher können auch die Ergebnisse von Person zu Person völlig verschieden sein, weshalb auch der Autor keine Verantwortung für die erreichten Resultate übernehmen kann. Gott liebt jedoch alle gleich, und die Mutter gewährt diesen Segen jedem wahren Sucher. Somit werden auch alle mit reinem Wunsch und ihrem ehrlichen Bemühen die erwünschten Resultate erreichen.

Probleme und Sahaja Yoga Technik

Alle Probleme des Körpers werden entweder durch eine Schwäche oder durch Überaktivität der rechten oder linken Seite verursacht. In einigen Fällen kann auch eine Überaktivität des Zentralkanals zu Problemen führen. Wenn auch das Reinigen der Chakren und der Aufstieg der Kundalini unentbehrlich ist, hat H.H. Shri Mataji Nirmala Devi einige Standarttechniken zur Reinigung des rechten und linken Kanales, der Chakren sowie zur Lösung von Problemen (badhas) erklärt. Einige Möglichkeiten sind: *Candle Treatment* (Kerzenbehandlung), *Matka Technik*, *Foot Soaking* (Fußbad), *Bandhan*, *String Knotting* (Schnurknüpfen), *Paper Burning* (Papier verbrennen), *Shoe Beating*, *Wick Burning* etc.

Eine Zusammenfassung der Hauptprobleme, der Ursachen von Blockaden und einige Vorschläge zur Abhilfe, sowie die Erklärung der Standarttechniken werden später gegeben.

SAHAJA TECHNIKEN

Bandhan (BN) :

Man setzt sich auf einen Sessel oder auf den Boden vor die Fotografie von Shri Mataji. Die Hände sollten mit den Handflächen nach oben zur Fotografie weisen. Dann spricht man die Mahamantras.

Nun hebt man die Kundalini wie folgt:

Man hält die linke Hand mit der Handfläche zum Bauch weisend und mit einem Abstand von ungefähr zehn bis zwanzig Zentimetern vor sich. Dann umkreist man mit der rechten Hand die Fingerspitzen der linken Hand im Uhrzeigersinn (von der rechten Seite gesehen). Während man diese Bewegung durchführt hebt man die linke Hand vom Mooladhara beginnend hoch bis über den Scheitel, wobei man mit den Augen und der Aufmerksamkeit der linken Hand folgt. Wenn man über dem Scheitel angekommen ist, formt man mit der rechten Hand einen symbolischen Knoten um die Linke. Während die rechte Hand den Knoten formt, bleibt die linke Hand still. Diesen Vorgang wiederholt man drei Mal. Das erste Mal formt man einen Knoten, dann zwei und schließlich drei.

Anschließend streckt man die linke Hand in Richtung der Fotografie von Shri Mataji. Nun werden die Fingerspitzen der rechten Hand beginnend von der Handfläche der linken Hand den linken Arm entlang hochgeführt, bis man über dem Scheitel angekommen ist, von wo man die rechte Hand an der rechten Körperseite wieder bis in Höhe des Mooladhara hinabführt. Die linke Hand weist während dieses Vorgangs ruhig in Richtung der Fotografie. Dann wird die rechte Hand entgegengesetzt zum vorherigen Vorgang wieder gehoben bis sie wieder die linke Handfläche erreicht. Dieser Vorgang wird sieben mal wiederholt (für jedes Chakra ein mal).

Das Bandhan ist der Schutz der göttlichen Liebe. Dazu folgendes:

Man gibt sich das Bandhan, wann immer man die Meditation beginnt oder beendet.

Es wird auch verwendet, wenn man das Haus verläßt, wobei man Mutter dabei bescheiden um Ihren Schutz für außerhalb bittet.

Man gibt Bandhans auch über die Chakren (kreisförmig mit der rechten Hand in der betreffenden Drehrichtung der Chakren).

Man kann auch mit dem rechten Zeigefinger Probleme in die linke Handfläche schreiben und mit der rechten Hand ein Bandhan im Uhrzeigersinn darüber geben. Dabei bittet man Mutter, daß Sie es ausarbeitet, wobei man Ihren Willen voll akzeptieren muß.

Auch bei Fragen kann man die oben genannte Technik anwenden, wobei man wiederum den Willen der Mutter voll akzeptieren sollte.

Wannimmer man etwas macht, was nicht ausarbeitet, schreibt man es in die linke Handfläche und verwendet mit Respekt und in demütiger Liebe das Mantra zu "Shri HANOMANA". Sie werden sehen, daß alles wie durch ein Wunder ausarbeitet, wenn man es auf die richtige Weise und mit seinem ganzen Wunsch verwendet.

Um etwas zu vibrieren bittet man Shri Mataji demütig um Ihre Vibrationen, während man seine Aufmerksamkeit in die Wolken oder an einen anderen Platz lenkt.

Man kann das auch auf überfüllten Plätzen machen und Shri Mataji darum bitten, die Kundalini in der Atmosphäre zu heben.

Das Bandhan kann nicht nur mit den Händen gegeben werden. Außerhalb genügt dazu eure Aufmerksamkeit (chitta).

Candle Treatment (CT) - (Kerzenbehandlung)

Das Candle Treatment ist für Probleme der linken Seite:

Stellt eine brennende Kerze vor die Fotografie Shri Mataji's.

Verwendet eine brennende Kerze, welche ihr an eurer linken Seite hinauf und hinabführt, wobei die Mantras für die linke Seite gesprochen werden.

Man kann den angegriffenen Chakren der linken Seite mit einer Kerze Bandhans im Uhrzeigersinn geben.

Streckt eure linke Hand in Richtung Foto und stellt eine brennende Kerze vor die Hand. Die rechte Hand preßt ihr auf den Boden, wo Mutter Erde die Negativität aufnimmt.

Stellt während der Meditation auch hinter euer linkes Swadisthana Chakra eine brennende Kerze.

Für das vordere Agnya Chakra kann man auch durch eine brennende Kerze hindurch auf den Bindí auf Mutters Stirn sehen. Das Lichtelement wird euch von der Negativität reinigen.

Um die am meisten betroffenen Chakren auf der linken Seite herauszufinden, benützt man die Flamme einer Kerze, welche man im Uhrzeigersinn so unter der Handfläche der linken Hand kreisen läßt, daß die Flamme die Handfläche berührt. Es wird jene Stelle auf der Hand schwarz werden, welche dem beschädigten Chakra zugeordnet werden kann. Mit dieser Methode kann man das Reinigen der Chakren auch beobachten (NUR DIE LINKE SEITE).

Footsoak (FS) - Fußbad

Man stellt eine brennende Kerze vor das Bild von Mutter und verwende Räucherwerk (Weihrauch). Dann gibt man sieben Bandhans um die Fotografie und seinen Sitzplatz. Nach dem Namaskar hebt man sich selbst die Kundalini und gibt sich ein Bandhan. Für das Fußbad verwendet man ein Lavoire oder eine Schüssel, welche man mit Salzwasser füllt. Das Wasser sollte bis zu den Knöcheln reichen. Dann gibt man dem Salzwasser ebenfalls ein Bandhan und stellt seine Füße hinein. Anschließend wird das Ganesha Mantra verwendet, wobei man Shri Ganesha demütig darum bittet, alle Hindernisse innerhalb und außerhalb zu beseitigen. Das Fußbad sollte ca. zehn bis

fünfzehn Minuten dauern. Anschließend spült man die Füße mit reinem Wasser und trocknet sie ab. Das Wasser wird in die Toilette geleert. In der Folge wäscht man sich die Hände und verbringt nochmals ca. fünf bis zehn Minuten in Meditation.

Für die rechte Seite kann man kaltes oder auch eisiges Wasser verwenden.

Für die linke Seite verwendet man warmes oder auch heißes Wasser.

Für das Zentrum verwendet man lauwarmes Wasser.

Das Salz repräsentiert das Element Erde, welches die Negativität aufsaugt, die dann mit dem Wasserelement fortgespült wird.

Man kann auch barfuß auf der Erde stehen oder reines Wasser über seine Füße leeren, wobei die Mantras "Jala Tatwa" (Wasserprinzip) und "Bhoomi Devi" (Erdprinzip) zur Reinigung von Negativität verwendet werden.

Es ist auch eine große Hilfe, am Morgen barfuß auf einer taufrischen Wiese zu gehen.

Matka Treatment (MT) - Matka Behandlung

Man nimmt dazu sieben Zitronen und sieben Chillis (Pfefferoni), welche über Nacht vor das Bild von Shri Mataji gelegt werden, um sie zu vibrieren. Sie können auch mit der Hand vibriert werden. Dann gibt man einen Plastiksack in einen tönernen Topf, nimmt die Zitronen, schneidet dort, wo der Stengel war, etwas von der Schale weg und gibt sie zusammen mit den Chillis in den Topf. Gebt etwas vibriertes Wasser dazu, verschließt den Topf mit einem Deckel und stellt ihn vor das Bild von Shri Mataji. Nun wird sich der Ton mit Vibrationen aufladen.

Öffnet den Plastiksack vor dem Zubettgehen und stellt den Topf neben das Bett nahe eurem Kopf. Nun nehmen die vibrierten Zitronen und Chillis die ganze Negativität auf, und der Ton gibt euch Vibrationen. Am Morgen schließt ihr den Sack ohne hineinzuschauen und stellt ihn vor das Foto, um ihn wieder aufzuladen. Wiederholt dies sieben Nächte. Wenn die Behandlung beendet ist, verklebt den Deckel mit Tape und bietet den ganzen Topf dem Fluß an oder verbrennt das Ganze. Diese Behandlung ist auch speziell für geistige Besessenheit geeignet.

Paper Burning (PB) - Papier verbrennen

Gebt euch selbst ein Bandhan. Schreibt das Problem oder den Namen auf ein Stück Papier und gebt sieben mal ohne Unterbrechung ein Bandhan darüber. Verbrennt das Papier anschließend ohne direkt in die Flamme zu sehen und spült die Asche dann in der Toilette fort.

String Knotting (SK) - Schnurknüpfen

Nehmt eine Schnur und knüpft sechs Knoten während ihr die Mantras der linken Seite sprecht. Dann zerschneidet oder verbrennt die Schnur.

Shoe Beating (SB) - Negativität mit dem Schuh schlagen

Dies ist eine Technik von Mohammed Saheb.

Setzt euch unter freiem Himmel auf die Mutter Erde, gebt euch selbst ein Bandhan und hebt die Kundalini. Legt beide Hände auf die Erde, sprecht das Adi Bhoomi Devi Mantra und bittet Mutter Erde demütig, eure ganze Negativität aufzunehmen.

Zu Beginn schreibt ihr mit dem rechten Zeigefinger euren Namen auf, dann gebt ihr mit der rechten Hand sieben Bandhans über das Geschriebene. Sehr wichtig ist, die Aufmerksamkeit auf das Sahasrara zu legen und nicht bei dem Problem zu verweilen. Schaut mit offenen Augen entweder auf die Mutter Erde, ins Grüne oder in den Himmel. Nehmt euren linken Schuh mit der rechten Hand und schlagt das Problem mit dem Absatz des Schuhs 108 mal. Nach Ende des 'beatens' reibt den Absatz des Schuhs auf der Erde, legt ihn zur Seite und gebt dem Geschriebenen und dem Schuhabsatz sieben Bandhans.

Es ist möglich, daß 108 mal nicht genug ist. Dann macht man mit dem 'beating' weiter und hält die Aufmerksamkeit auf dem Geist, bis die Vibrationen am Sahasrara zu fließen beginnen. Verwendet diese Behandlungsmethode niemals als reine Technik und macht es von ganzen Herzen und mit eurem reinen Wunsch.

Es ist auch möglich, auf einer Mauer, einem offenen Fensterbrett oder einem Balkon 'shoezubeaten'. Nachdem ihr geendet habt, gebt euch selbst ein Bandhan und wascht eure Hände.

Beim Shoebeaten sollte niemals ein Foto von Shri Mataji im Raum sein.

Kombination: Schreibt das Problem auf ein Stück Papier, shoebeatet es und verbrennt anschließend das Papier.

Wick Burning (WB) - Dochtknüpfen

Nehmt etwas Baumwolle, spinnt sie zu einem Faden und tränkt sie in Senföl. Verwendet zwei Paar Pinzetten. Zündet dann das untere Ende des Fadens an, schaut in die Flamme und wiederholt die Mantras für alle Chakren auf der linken Seite, bis der Faden vollständig verbrannt ist.

Wenn euch falsche Gurus plagen, könnt ihr diese Technik verwenden und dabei die Mantras "Ekadesha Rudra" oder "Rakshasagni" benutzen.

Ajwain Dhuni (AD)

Nehmt ein Teller und füllt es mit glühenden Holzkohlestücken. Dann setzt euch auf den Boden oder auf einen Absatz und bedeckt euren Kopf mit einem Schal oder einem Tuch. Stellt dann den Teller mit den Kohlen so vor euch, daß er unter dem Tuch Platz findet und gebt eine Handvoll Ajwain auf die glühenden Kohlen. Laßt den Rauch zu eurem Gesicht aufsteigen, inhaliert durch die Nase und fühlt bei geöffneten Augen, wie er euch reinigt.

Mantras (MN)

Ein Mantra ist ein heiliges Wort, welches durch seine Vibrationen und Energie die Fähigkeit hat, bestimmte Wirkungen/Ergebnisse/Effekte zu erzielen. Ein Mantra besteht aus einer genau definierten Anordnung von Worten und muß in einer sehr subtilen Weise von Herzen kommend ausgesprochen werden, um den erwünschten Effekt zu erzielen. Daher ist es wesentlich, die exakten Wortfolgen und Methoden der Aussprache in einem Sahaja Yoga Zentrum von Sahaja Yogis zu lernen.

Um Funktionsstörungen der Chakren zu korrigieren, gibt es für jedes Chakra spezielle Mantras, mit welchen die betreffenden Deitäten um Hilfe angerufen werden. Nachdem die richtige Wortfolge gelernt wurde, kann man die Namen der Deitäten wie unten beschrieben verwenden.

Auf dieser Hypothese beruhend, werden in Sahaja Yoga verschiedene Mantras zur Reinigung jedes einzelnen Chakras und der Nadis beschrieben.

1. Maha Mantra

.....Maha Lakshmi, Maha Saraswati, Mahakali, Trigunatmika
Kundalini,.....

.....Kalki,.....

.....Kalki, Sakshat Sahasrara Swamini, Moksha
Pradayini.....

2. Linke Seite

.....Shri Mahakali Bhadrakali Kalikali.....

3. Rechte Seite

.....Maha Saraswati.....

4. Zentrum

.....Mahalakshmi.....

5. Chakras

(a) Mooladhara:Gauri Mata

(b) Mooladhara Chakra

Zentrum:Gauri Ganesh

Rechts:Kartikeya

Links:Ganesh

(c) Swadisthana Chakra

Zentrum:Brahmadeva Saraswati

Rechts:Himalaya

Links:Nirmala Vidya/Suddha Iccha

(d) Nabhi Chakra

Zentrum:Lakshmi Narayan
Rechts:Raja Lakshmi
Links:Gruha Lakshmi

(e) VoidAdi Guru

(f) Anahat Chakra

ZentrumDurga Mata
RechtsSita Rama
LinksShiva Parvati

(g) Vishuddi Chakra

ZentrumRadha Krishna
RechtsVithala Rukmini
LinksVishnumaya

(h) Agnya Chakra

ZentrumMaria Jesus
RechtsBuddha Deva
LinksMahavira

(i) Sahasrara: Sahasrara Swamini Moksha Pradayini

**PROBLEME DER RECHTEN UND LINKEN SEITE
UND BEHANDLUNGEN**

In Tabelle 3 werden eine Zusammenfassung der Hauptprobleme und einige Vorschläge zur Abhilfe gezeigt.

Das Reinigen der Kanäle

Für den Ida Nadi ist es wichtig, daß ihr den richtigen Wunsch habt. Keine falschen Wünsche, weil eventuell alles auf den Wunsch zurückgeht. Wenn ihr aufgrund falscher Wünsche handelt, wird alles mechanisch und heuchlerisch. Der richtige Wunsch ist nur der, euer Wachstum zu erreichen. Das ist das SHUDDHA-ICCHA: Wenn ihr einen großen Wunsch habt, wie: "Ich muß einen Sohn haben, ein Haus etc.", werdet ihr es auch bekommen, aber ihr werdet dann auch andere Sachen wünschen. Das heißt, daß ihr auf diese Weise ein Heuchler werdet. Durch den reinen Wunsch bekommt ihr alles gebündelt.

Es kommt von Geisteswunsch, daß ihr wachsen könnt. Das ganze Konzept ist eure Einstellung zur ICCHA-SHAKTI:

Nun nehmt die Energie der Tat oder Kriya-Shakti. Diese hat zwei Aspekte, nämlich physisch und mental. Physisch müßt ihr euch hinsetzen und

Kanal/Seite	Problem	Ursache der Störung	Behandlung
Linke Seite (Ida Kanal)	Werden durch Lethargie verursacht und entspringen dem Unterbewußtsein. Es können folgende Probleme auftreten: niedriger Blutdruck, Krebs, Tumor, Epilepsie, Schizophrenie, Virus, Multiple Sklerose, Meningitis, Parkinsonsche Krankheit, Arthritis, Rheumatismus, Bandscheibenvorfall, TB, Wirbelkörpererkrankung, Asthma, (linkes Herz), Anämie, Ischias, Osteomyelitis (Entzündung des Knochenmarks), Muskel und Skelett Distrophie (Mangelernährung - lethargisches Herz), Polio, Kinderlosigkeit (linkes Swadisthana), Infektionen, Neurosen, Depressionen, Moskitostiche	Zu viel Superego, sich zu viel mit dem Unterbewußtsein und der Vergangenheit befassen. Lethargisches Temperament verursacht Blutgerinnsel. Falsche Gurus, Hypnose, Alkohol, Drogen (Heroin, Opium, Haschisch, Marijuana), schwarze und weiße Magie, Spiritismus, Okkultismus, Sexmagie, Homosexualität, Rückführungen (Rebirthing), Perversionen, Tantra, Masochismus, Psychoanalyse (Freud), Totenkult (Tibetisches Totenbuch), Meditations-techniken von Bagwan, dem falschen Sai Baba, Maharaji, Jehovas usw.	Reinigen und balancieren der linken Seite. Mantras für die linke Seite. Kerzenbehandlung (Candle Treatment) Fußbad in warmen Wasser, in extremen Fällen "Wick Burning".
Rechte Seite (Pingala Kanal)	Wird durch Überaktivität verursacht. Folgende Probleme: Fieber, Herzprobleme, Herzinfarkt, heftiges Herzklopfen, Asthma, Verstopfung, Leberprobleme (heiße Leber), Lungen, ungesunde Haut, Verspannung, Leberzirrhose, Kopfschmerzen, Diabetes Leukämie, Nieren, hoher Blutdruck, Kinderlosigkeit (flirt. Typ, sich selbst für sehr schön halten), Schlaflosigkeit, Gelbsucht, mangelnde Erinnerung, Malaria, Durchfall, Menstruationsprobleme, Harndrang, Lumbago, muskulöser Lumbago, Wirbelkörpererkrankungen,	Überentwicklung des Egos, verursacht durch ein schlechtes Herz Streitsüchtige, aggressive Natur PSI, Psychokinese, Telepathie, Drogen (LSD, Kokain, Pilze), Hitler, übernatürliche Kräfte, Sadismus, überasketisches Leben, erzwungene Sexabstinenz, alle Extreme im Sport, Materialismus, Mode, Gier nach Kräften, Antroposophie, Steiner, TM, Chinmoy, Schamanismus, Fanatismus, Scientology, Autosuggestionsübungen etc.	Reinigen und balancieren der rechten Seite. Mantras für rechte Seite. Fußbad in kaltem Wasser. Stoppen übermäßiger Planung und Tagträumen, singen von Bhakti Songs.
Zentrale Seite (Sushumna Kanal)	Das Hauptproblem kann Durchfall sein.	Überaktivität des Zentralkanals	Reinigen und balancieren der rechten und linken Seite. Mantra: Shri Mahalakshmi, Fußbad in lauwarmen Wasser. Singen von Sahaja Songs

Tafel 2. Chakras, Nadis, Deitäten und zugehörige Aspekte

Nr.	Deität	Farbe	Element	Planet	Tag	Mineral	Symbol	Zahl d. Blätter	Organe
Mooladhara									
Zentrum	Shri Ganesh	Koral- lenrot	Erde	Mars	Diens- tag	Koralle	Swastika	4	Ausscheidung,Sex,Pelvic Plexus,Prostata-drüse,Hand- wurzel und Ferse,Gebär- mutter.
Links	Gaurimata								
Rechts	Kartikeya								
Swadistan									
Zentrum	Saraswati & Brahmadeva	Gelb	Feuer	Merkur	Mitt- woch	Amethyst	David- Stern	6	Leber, Uterus,Bauchspeicheldr., Hüften und Oberarme
Links	Nirmalavidya								
Rechts	Lakshman								
Nabhi									
Zentrum	Lakshmi & Vishnu	Grün	Wasser	Jupiter	Donners- tag	Smaragd	Yin Yang	10	Gedärme,Magen,Milz, Teil der Leber Knie u. Ellbogen
Links	Gruhalakshmi								
Rechts	Rajalakshmi								
Void									
	Adi Guru	Grün	Wasser		Donners- tag				Verdauung, Ozean der Illusion
Anahat									
Zentrum	Jagadambe Shiva & Parvati Sita Ram	Purpur	Luft	Venus	Freitag	Rubin	Flamme	12	Atmen,Lunge,Brust, Herzschlag,Freude Cardiac Plexus, Unterarme, Unterschenkel
Vishuddhi									
Zentrum	Radha & Krishna	Blau	Äther	Saturn	Samstag	Saphier	Zeitra-d	16	Nacken,Arme,Mund,Zunge, Sprache,Gesicht,Hand- u. Fußgelenke,Ohren (innere u. äußere Teile),Bewegung der Augen
Links	Vishnumaya								
Rechts	Yashoda Rukmani Vithal								
Agnya									
Zentrum	Maria/Jesus Mahavishnu	Violett	Licht	Sonne Neptun	Sonntag	Diamant	Kreuz	2	Kreuzung der Sehnerven, Hypothalamus, li. Seite u.Rückseite -, re. Seite u.Frontseite des Gehirns
Links	Mahavira								
Rechts	Buddha								
Sahasrara									
	Kalki & Mataji	alle	alle	Pluto	Montag	Perle	Bandhan	1000	Limbische Zone
Nadis									
Ida Nadi	Mahakali,Bhairava (Erzengel Michael)								Autonomes Nervensystem
Pingala Nadi	Maha Saraswati, Hanuman (Erzengel Gabriel)								Linkes sympathisches Nervensystem
Sushumna Nadi	Maha Lakshmi								Rechtes sympathisches Nervensystem

Zeichen: Nach der indischen Astrologie

Nach der euop. Astrologie sind den Planeten zugeordnet

Mooladhara	Mars	Löwe	Erde	Widder
Swadisthana	Merkur	Löwe	Feuer	Jungfrau/Zwillinge
Nabhi	Jupiter			Schütze
Void	Fische			Fische
Anahat	Venus			Waage
Vishuddhi	Schütze			Steinbock
Hamsa	Uranus			Wassermann
Agnya	Steinbock			Löwe, Sonnenkanal
Sahasrara	Skorpion			Skorpion

meditieren, um gedankenfrei zu werden. Mental müßt ihr versuchen, daß ihr mit eurem Verstand und den Emotionen nicht zu all diesen Nichtigkeiten abschweift. Alles, was ihr sagen müßt, ist: "Mutter, Du machst alles, ich mache nichts." DARAN KÖNNT IHR EUCH SELBST ÜBERPRÜFEN.

Für beide, links- und rechtsseitige Personen, ist es wichtig, zuerst sich selbst zu reinigen und dann zu meditieren. Wenn ihr euch zur linken Seite bewegt, hebt die Kundalini. Ihr müßt eure Kundalini vor der Meditation heben. Seid nie mechanisch, wenn ihr in Meditation sitzt oder ein Puja macht. Euer Wunsch muß Geist sein, um zu wachsen.

Rechtsseitige Personen müssen Bhakti und Bhajans verwenden, Mutter in ihr Herz setzen und sich zur linken Seite bewegen. Die Reinigung geschieht nur durch Mantras für den Zentralkanal. Mahakali und Maha Saraswati, wirken sich auf das Zentrum von beiden Seiten aus und werden nur zu dem Zweck gesungen, die Kundalini zu heben. Da ist keine Aufmerksamkeit notwendig. Die Behandlung der linken Seite durch Singen von Mantras, um die Kundalini zu heben, ist nur dazu da, die Wunschkraft zu verbessern.

Eine andere Art ist, die Energie mit der Hand zu heben oder zu senken. Aktiviert zusätzlich eure rechte Seite mit den Mantras von Brahmadeva und Gayatri.

Akzeptieren wir folgendes:

"Shri Mataji, Du bist der beste Doktor des ganzen Universums und Deinen Willen akzeptiere ich vollständig."

Wunsch und Hingabe sollten von ganzem Herzen kommen, niemals etwas mechanisch machen, dann werdet ihr sofort den Segen von Adi Shakti fühlen, der über euer ganzes Sein fließt.

Da die meisten Probleme von der rechten oder linken Seite kommen, sprechen wir nun über die Reinigung dieser Kanäle.

Heiße rechte Seite

Streckt die rechte Hand gegen die Fotografie und hebt die linke Seite in Richtung Äther. Äther nimmt die Hitze weg, aber tatsächlich bekommt die rechte Seite die Vibrationen und die Hitze wird über die linke Seite und in den Äther gestoßen.

Rechtsseitige Leute sollten überhaupt kein Licht benützen und nicht in der Sonne sondern im Mondlicht sitzen. Sie sollten Poesie lesen, keine Uhr tragen, nicht andauernd auf die Zeit schauen und sehr emotionelle Leute werden. Sie sollten Lieder vom Bhakti singen und kein Hatha Yoga machen.

Rechtsseitige Probleme

Wenn ihr wenig oder gar keine Vibrationen oder sogar Hitze in der rechten Hand spürt, dann handelt es sich um eine Unausgeglichenheit auf der rechten Seite.

Hier sind verschiedene Wege, um die Unausgeglichenheit zu korrigieren:

1. Man hebt die linke Seite und senkt die rechte Seite, indem man von der starken linken Seite nimmt und auf die erschöpfte rechte Seite überträgt.
2. Rechte Hand zur Fotografie und die linke Hand gegen den Himmel gestreckt. Auf diese Weise absorbiert "AKASH" die Hitze und all den Rauch der rechten Seite.
3. Rechte Hand zur Fotografie, linke Hand in kaltes oder sogar eisiges Wasser.
4. Verwendet Kohlehydrat-Diät und eine Menge Zucker, um die rechte Seite abzukühlen (Leberdiät).
5. Verwendet Eispackungen auf Leber und rechte Seite.
6. Hört auf mit Zukunftsverhalten und Überplanung, bleibt im Zentrum.
7. Macht eine Pause während des Tages.
8. Besucht ein Sahaja Zentrum, um die richtigen Mantras zu lernen.

Wenn ein Problem auf der rechten Seite besteht, so bedeutet das, daß diese aufgeheizt ist und abgekühlt und beruhigt werden muß.

Heiße linke Seite

Linksseitige Leute sind jene, die sehr fügsam sind, viel von anderen Menschen austragen, weinen und auf der Verliererseite sind. Sie haben Probleme, weil ihre Organe wie Herz, Leber und Eingeweide sehr lethargisch sind. All diese linksseitigen Dinge können kuriert werden. Diese Menschen könnten eine Art von Baddha in sich haben, in dem Sinn, daß sie von jemandem besessen sind. Natürlich sind auch einige durch die rechte Seite besessen, da Besessenheit nicht nur für die linke Seite möglich ist. Linksseitige Besessenheit ist eigentümlich, denn sie verursacht Schmerz im Körper. Rechtsseitige Personen erleiden selbst keinen Schmerz, sie verletzen andere, sind sarkastisch, aggressiv und machen anderen Probleme. Linksseitige Personen haben aber selbst Schmerzen. Die linke Seite wird durch Licht gereinigt. Licht sollte vor die Fotografie gestellt werden, man streckt die linke Hand zum Foto und hält die rechte Hand zur Mutter Erde. Über die linke Hand wird das Licht aufgenommen, es fließt durch und Mutter Erde saugt die Negativität von der rechten Hand auf. Nachdem man sich so gereinigt hat, streckt man beide Hände zum Foto und nimmt ein Fußbad in Salzwasser. Ihr müßt den Vibrationen erlauben, euch zu reinigen. Meditiert 5 - 10 Minuten, schüttet das Wasser in den Abfluß und setzt euch nochmals zur Meditation nieder. Es ist ausreichend, wenn man das täglich für 10 Minuten macht.

Anmerkung: Verlaßt das Haus oder die Wohnung nicht, ohne euch selbst ein Bandhan zu geben. Die Aufmerksamkeit muß die ganze Zeit nach innen gerichtet sein, so daß wir nicht hierher und dorthin schauen und sie sich durch 'flatternde' Augen verzettelt. Die Aufmerksamkeit sollte ungefähr 3 - 4 Fuß über dem Boden sein, da seht ihr die Kinder, die Blumen und all die schönen Dinge. So kann man die Aufmerksamkeit fixieren, so wird sie kon-

zentriert und ihr fühlt euch entspannt und erleichtert. Da unsere Augen sehr wichtig sind, sollten wir nicht auf Dinge schauen, die gegen Gott, die Sahaja Kultur oder die Sahaja Religion sind. Wir müssen unsere falschen Identifikationen ablegen. Wir sind keine Amerikaner, Engländer oder Inder, wir gehören zum Königreich Gottes. Wir sind in das universelle Land gekommen und so sind wir auch universelle Lebewesen.

Linksseitige Probleme

Wenn wenige oder gar keine Vibrationen auf der linken Hand zu spüren sind, dann bedeutet das eine 'Überbenützung', eine Unausgeglichenheit oder einen Schaden auf der linken Seite.

Es gibt einige Wege um die Unausgeglichenheit zu korrigieren:

1. Man hebt die rechte Seite und senkt die linke Seite, so als ob man von der ausgeglichenen nimmt und auf die erschöpfte Seite gibt.
2. Linke Hand zur Fotografie und die rechte Hand flach auf die Mutter Erde halten. Mutter Erde übernimmt die Probleme von der linken Seite.
3. Vor der linken Hand eine brennende Kerze, die rechte Handfläche auf die Mutter Erde gepreßt.
4. Linke Hand zur Fotografie, die rechte Hand hält eine brennende Kerze oder Kampfer, die man langsam auf der linken Seite auf und ab bewegt, um diese zu erwärmen.
5. Hört auf mit den Tagträumen und dem in der Vergangenheit verweilen. Seid dynamisch und nicht lethargisch.
6. Wärmt die linke Seite mit einer Protein-Diät auf.
7. Verwendet das Mantra "Om Twamewa Sakshat, Shri Mahakali, Bhadrakali, Kalikali Sakshat, Shri Adi Shakti Mataji, Shri Nirmala Devi namoh namaha.

Wenn auf der linken Seite ein Problem ist, dann bedeutet das Kälte, und wir müssen versuchen, aufzutauen und aufzuwärmen.

Ebenfalls für die linke Seite:

"Shri Mataji, Du bist Shuddha Iccha, der reine Wunsch Gottes, und als solchen verehere ich Dich."

NADIS UND KANÄLE

GANZES ZENTRUM

Sushumna Nadi

Der zentrale Kanal - Gegenwart

Deitäten: Shri Maha Lakshmi

Farbe: golden

Behandlung:

Ölmassage am Kopf und am Rückgrat. Preßt die flache Hand auf das Brahmarandra, streckt die andere Hand zum Bild, und wechselt die Hände nach einiger Zeit.

GANZE RECHTE SEITE

Pingala Nadi

auch Sonnenkanal

Deitäten: Shri Mahasaraswati, Shri Surya, Shri Hanumana (Erzengel Gabriel), Shri Yamuna.

Farbe: hell orange, bei Erschöpfung wird er dunkelrot

Temperatur: warm (nicht heiß), bei Erschöpfung wird er heiß.

Behandlung:

Setzt euch ins Mondlicht, rechte Hand zum Foto, linke Hand in kaltes Wasser, hebt die linke Seite und senkt die rechte.

Hört auf, andere zu belehren.

Bittet Gott um Vergebung.

Verwendet grünen Pfeffer oder Chillies.

Verwendet alles, was kühlend wirkt.

GANZE LINKE SEITE

Ida Nadi

auch Mondkanal

Deitäten: Shri Mahakali, Shri Bhairava (Erzengel Michael), Shri Chandra (Mond)

Farbe: hellblau, wird bei Erschöpfung schwarz

Temperatur: kühl (nicht kalt), wird bei Erschöpfung eisig

Behandlung:

Setzt euch in die Sonne und benützt auch Zitronen und eine Kerze. Laßt euch für euer hinteres Agnya die Sonne auf den Hinterkopf scheinen. Benützt alle Techniken, die dazu dienen, die linke Seite aufzuwärmen.

PROBLEME DER CHAKREN & BEHANDLUNG

In Tabelle 4 wird eine Zusammenfassung der Chakren, der zugehörigen Deitäten und der Ursachen von Störungen gezeigt.

Methoden, um die Blockaden der linken Chakren auf der Hand zu sehen:

Nach dem Bandhan und dem Aufheben der Kundalini verwendet eine brennende Kerze. Bewegt die Kerze mit der Rechten unter der ausgestreckten Linken, indem ihr leicht mit der Flamme über die linke Hand streicht. Bewegt die Kerze nicht zu schnell und nicht zu langsam. Ihr solltet euch dabei nicht selbst brennen. Seht nach 11 oder 21 Wiederholungen nach, wo ihr auf der Hand Ruß findet. Der Ruß zeigt das angegriffene Chakra und seine Reinigung an. Wenn ihr das täglich macht, werdet ihr klar erkennen können, wie die Negativität ausarbeitet.

MOOLADHARA CHAKRA

Qualitäten: Immerwährende Kindheit (Unschuld), Weisheit, Reinheit, Heiligkeit der Mutter.

Ursachen von Störungen:

Unbefugte Personen versuchen, die Kundalini zu heben. Sünde gegen die Mutter, Ihre Heiligkeit, Ihre Unschuld und Reinheit, welche immer Angriffen ausgesetzt war. Mißbrauch von Sex, Sex außerhalb der Ehe, Sex für zügelloses Vergnügen, sexuelle Perversionen. Manche falsche Gurus wissen das, attackieren die Chakras und schädigen und ruinieren sogar Sucher. Mißbrauchter Tantrismus, freier Sex, Einweihung durch falsche Gurus.

Behandlung:

Mooladhara Zentrum:

1. Gebt dem Chakra Vibrationen . Linke Hand zum Foto, rechte Hand auf das Kreuzbein und zwischen die Beine.
2. Benützt das Mantra von Shri Ganesha und Shri Gaurimata.
3. Benützt die Affirmation: "Shri Mataji, bitte mach mich unschuldig".
4. Sitzt auf der Mutter Erde, während ihr Vibrationen empfängt (Mooladhara ist aus dem Element Erde gemacht), und Mutter Erde wird kraftvoll die Negativität des Chakras absorbieren.
5. Nehmt ein Fußbad und laßt die Negativität vom Salzwasser aufsaugen.

6. Erhaltet die Reinheit der Augen und Gedanken.
7. Macht die Ajwan dhuni - Behandlung
8. Shoebetet das Problem.
9. Beobachtet Mutter Erde.
10. Seid ehrlich mit euch selbst. Keine Unreinheit in Gedanken und Worten.

Linkes Mooladhara:

Wie oben für das Zentrum

1. Benützt das Mantra von Shri Ganesha und Shri Gaurimata.
2. Affirmation: "Shri Mataji, durch Deine Gnade bin ich die reine Unschuld eines Kindes.
3. WICHTIG! Macht ein Puja zu Shri Ganesha in Shri Mataji.
4. Hört auf mit allen tantrischen und okkulten Praktiken.

Rechtes Mooladhara:

1. Löst alle puritanischen Ideen von Sex auf; jedes strenge Verhalten und Starrheiten jeder Art müssen neutralisiert werden.
2. Für Verstopfung verwendet man eine Kohlehydrat-Diät für einige Zeit (nicht makrobiotisch).
3. Macht ein Puja zu Shri Kartikeya in Shri Mataji und bittet, daß er alle dämonischen Kräfte zerstreut und zur Hölle schickt.
4. Benützt die Affirmation: "Shri Mataji, Du bist wirklich der Töter der Dämonen".

SWADISTHANA CHAKRA

Qualitäten: Kreativität, Ästhetik.

Zentrum und rechtes Swadisthana: *Zentrum und rechts ist ein und dasselbe.*

Qualitäten: Essenz der Kreativität, äußere Aspekte, reine Quelle der Gedanken, Energie der Leber.

Ursache von Blockaden: Denken, Planen und Organisieren verursachen den Verlust der Spontanität. Ebenso extremes Zukunftsverhalten, intensives Lernen aus Büchern sowie Kursen.

Behandlung:

1. Linke Hand zum Foto, rechte Hand auf das Chakra, um Vibrationen zu geben.
2. Linke Hand auf das rechte Swadisthan, benützt die Affirmation: "Mutter, bitte nimm alle meine Gedanken und Zweifel von mir und gib mir inneren Frieden", oder: "Mutter, Du bist wahrhaftig der Schöpfer und ich tue überhaupt nichts".
3. Linke Hand auf rechtes Swadisthan, benützt das Shri Himalaja Mantra (kühlend).
4. Benützt kaltes oder sogar Eiswasser für ein Fußbad.
5. Eispackung auf rechtes Swadisthan und Leber.
6. Hört auf mit zu viel planen und dem Leben in der Zukunft.
7. Löst die Tendenz zum Ärger auf und praktiziert 'shoebeating'.
8. Übergibt eure Kreativität Gott und versucht spontan zu sein.
9. Benützt die Leberdiät, viel Zucker, bei zuviel Schwitzen senkt die rechte Seite.
10. Weckt die linke Seite mit einem Puja zu Shri Shiva, Shri Chandradeva oder Shri Mahakali, welche die kühlenden Aspekte in euch sind. Schreibt Gedichte, singt Bajans, erweckt die ausdrucksstarke Seite eurer Natur.

Linkes Swadisthana

Qualitäten: Das Wissen um die göttlichen Techniken, die göttliche Wahrheit und Kunst. Das reine Wissen von der Wahrheit und von der Arbeit des Göttlichen.

Ursachen von Störungen: Jemand Unberechtigter ist in euch eingetreten, ihr müßt ihr selbst sein.

Behandlung:

1. Fußbad im warmen Salzwasser, mit einer Kerze auf der Rückseite des Swadisthanas.
2. Bandhan mit einer Kerze um euer vorderes Swadisthan.
3. Sagt das Shri Ganesha Mantra so schnell wie möglich vier mal.
4. Nehmt etwas Baumwolle und dreht daraus eine Schnur, knüpft 7 Knoten für die Chakren der linken Seite. Tränkt das Garn in Senföl, zündet es an und während ihr auf die Flamme blickt sprecht das Mantra zu Shri Shuddha Iccha, bis der Faden vollkommen verbrannt ist.

5. Verwendet das Shri Nirmala Vidya Mantra (reines Wissen) und das Shuddha Iccha Mantra (reiner Wunsch von Gott).
6. Benützt die Affirmation: "Mutter, durch Deine Gnade bin ich das reine Wissen der Wahrheit."
7. Hört auf, dem unreinen Wissen nachzugeben, wie z.B. den Lehren von falschen Gurus.
8. Gebt dem Chakra Vibrationen, rechte Hand auf die linke Seite.
9. *Wichtig:* Wenn da eine Besessenheit durch einen Geist existiert, benützt das Matka-Treatment und befiehlt der Negativität mit den Worten: "Im Namen von Shri Mataji Nirmala Devi, der Inkarnation des Heiligen Geistes, all die Negativität, die von mir Besitz ergriffen hat - GEH ZUR HÖLLE!!! Stellt eine Kerze nahe zum linken Swadisthan und preßt die rechte Hand ebenfalls auf das linke Swadisthan.
10. Schreibt Gedichte, singt Bhajans und erweckt die ausdrucksstarke Seite eurer Natur.

Andere Affirmationen:

"Mutter, bitte gib mir die göttliche Technik und schließe alle anderen Techniken aus."

"Mutter, durch Deine Gnade bin ich das kraftvolle Wissen des Göttlichen und der Wahrheit."

Hört auf mit allen Verbindungen zu vergangenen Meditationstechniken. Hört auf mit allen Involvierungen wie Medium sein, Hellsichtigkeit, Trance, Seancen und anderen psychischen Praktiken.

Hört auf mit allen psychiatrischen und psychotherapeutischen Behandlungen für mentale Störungen und vermindert langsam das Einnehmen von Drogen, die für solche Störungen verschrieben worden sind.

Gebt alle Bücher und Tonbänder weg, die schlechte Vibrationen geben (reines Wissen kommt von Quellen, die kühle Vibrationen geben).

Eine Störung im linken Swadisthan bedeutet, daß hier eine Art von geistiger Besessenheit vorliegt. Es zeigt sich in euren Gedanken oder in irgendeinem Chakra als Störung der Reinheit eures subtilen Körpers.

Es muß folgendermaßen gereinigt werden:

1. Matka Behandlung
2. Shoebeaten
3. Schnurknüpfen
4. Papier verbrennen
5. Kerzenbehandlung
6. Passende Behandlung für das Chakra

Nehmt Nahrung die hilft aufzuwärmen, erhöht die Einnahme von Salz.

Kombinationen:

Rechtes Swadisthan/rechtes Nabhi - heiße Leber.
Ungeduld, Übelkeit (Ekel?), heftiges Verlangen nach salzigen Nahrungsmitteln. Spezielle Leberdiät.

Rechtes Swadisthan/rechtes Herz: Besessenheit vom Vater.

Anmerkung: Bei allen Problemen auf der rechten Seite sollte man viel schlafen, auch am Tag.

NABHI CHAKRA (MANIPUR)

Qualitäten: Evolution, Moral, Ernährung, Ethik, Dharma (Rechtschaffenheit), die zehn Gebote, Ehrlichkeit, Wohlfahrt und Wohlsein, Unterhalt.

Lakshmi Prinzip: Gottessuche

Ursache von Störungen: Ärger in Familie und Haushalt, Überbetonung von Essen und Geld, Unterdrückung des Ehepartners, extremer Gebrauch von pharmazeutischen Drogen, Alkohol, unmoralisches Verhalten, Fanatismus, exzessives Fasten im Namen Gottes, ungesunde Ernährung.

Zentrum Nabhi Chakra

1. Verwendet das Mantra zu Shri Lakshmi/Vishnu.
2. Benützt die Affirmation: "Mutter, bitte mach mich zufrieden".
3. Gebt dem Nabhi Vibrationen.
4. Fußbad in Salzwasser. Das Element Wasser ist sehr wichtig für dieses Chakra. Es sollte in jeder Weise verwendet werden, wie Trinken von vibriertem Wasser, Fußbad, Baden etc.
5. Zusätzlich gibt es auch ein Feuerelement im Nabhi.
6. Vibriert alle Mahlzeiten und Getränke, welche nicht von Sahaja Yogis zubereitet wurden.
7. Massiert die mittlere Rückenseite und die Magengegend.
8. Massiert eure Knie und Ellbogen.
9. Eßt genug, um nicht zu mager zu werden.
Eßt nur solange, bis ihr genug habt und satt seid.
10. Seid ehrlich zum anderen und im besonderen zu euch selbst.
11. Seid zufrieden mit allem, was euch passiert, ob es euch gut oder schlecht erscheint, es ist immer das Richtige für euch, und ihr solltet versuchen, immer das beste daraus zu machen.

Linkes Nabhi Chakra

1. Benützt das Mantra von Shri Gruhalakshmi.
2. Benützt die Affirmation: "Mutter, durch Deine Gnade bin ich zufrieden".
3. Gebt der linken Seite des Chakras Vibrationen.
4. Entwickelt die Gewohnheit, mit allen Aspekten eures Lebens zufrieden zu sein. Beschwert euch nicht, seid fähig, Probleme zu ertragen (dies ist eine spezielle Qualität von Gruhalakshmi).
5. Entwickelt die Qualität von Glücklichkeit und Freigiebigkeit. Erkennt euch, daß der einzige Wert tatsächlich die Freude ist, die man anderen gibt. Vermeidet Geiz.
6. Wenn ihr die Rollen von Ehemann und Ehefrau vertauscht habt, so korrigiert es. Der Ehemann soll der Aktive sein, etwas strenger, und ein bißchen dominierend, während die Ehefrau passiv sein soll und ein bißchen zurückhaltend. Sie sollte ihre Stärke von der leisen Kraft als Gruha Lakshmi beziehen (Männer und Frauen sind gleich aber nicht ähnlich).
7. Gebt alle Tendenzen auf, eine "hektische Person" zu sein, d.h. Mahlzeiten und alles andere in Eile zu erledigen - ohne die Fähigkeit zu entspannen. Das schadet der Milz, unserem "Tachometer", sie gerät außer Kontrolle und wird krank.
8. Vermeidet vorgekochtes Essen und Essensreste. Nicht zuviel Rohes, und gut kauen.
9. Vermehrt das Salz, besonders wenn eure Probleme im allgemeinen auf der linken Seite sind.
10. Fußbad in warmen Wasser.
11. Bei Problemen mit Übergewicht trinkt den Juice von 3 Zitronen in heißem Wasser.
12. Für kalte Leber-Probleme (welche Allergien, Überempfindlichkeit, Hautausschlag und Probleme mit trockener Haut verursachen) nehmt 1/4 Teelöffel Gheru, 1 Teelöffel Honig in warmen Wasser, dreimal am Tag.
13. Gebt ein Bandhan mit einer Kerze im Uhrzeigersinn um das linke Nabhi. Das linke Nabhi wird auch im Agnya durch Vergeben gereinigt.

Rechtes Nabhi Chakra

1. Verwendet das Mantra zu Shri Rajalakshmi
2. Benützt die Behauptung: "Shri Mataji, wahrlich Du bist die königliche Würde in mir" - oder "Shri Mataji, wahrlich, Du löst alle meine Familien- und Geldschwierigkeiten und sorgst Dich um mein Wohlergehen.

3. Gebt der rechten Seite des Chakras und der Leber Vibrationen. Massiert diese Stelle mit einem Eisbeutel (diese Blockaden sind immer verbunden mit Blockaden des rechten Swadisthans, wenn die Leber heiß ist).
4. Fußbad in kaltem oder Eiswasser.
5. Macht eine Leberdiät
6. Hört auf, euch um Geld, Arbeit, Familie und materielle Probleme Sorgen zu machen. Alle betrügerischen und korrupten Tendenzen müssen verschwinden. Vertraue darauf, daß Gott Vater sich um dich sorgen wird.
7. Wo die Aufmerksamkeit auf diese äußerlichen Dingen gerichtet ist, wird das Atma verdeckt und zieht sich zurück, wodurch die Freude verloren geht. Indem man die Aufmerksamkeit auf das Atma zurückbringt, wird sie gereinigt und die Probleme gelöst, die Leber kühlt ab und die Freude kommt zurück.

Erinnert euch, daß Leberprobleme Probleme mit der Aufmerksamkeit sind.

VOID oder OZEAN DER ILLUSION

Qualitäten: Guru Prinzip.

Behandlungen:

1. Verwendet das Mantra zu "Shri Adi Guru Dattatreya", und wo es paßt, jene zu seinen zehn Inkarnationen.

Links: *Janaka, Abraham, Laotse, Zharathustra, Sai Nath.*

Rechts: *Moses, Nanaka, Sokrates, Konfuzius, Mohammed.*
2. Benützt die Affirmation: "Shri Mataji, mach mich zu meinem eigenen Meister".
3. Gebt dem Void Vibrationen.
4. Wenn ihr einem falschen Guru gefolgt seid, vergeßt ihn.
5. Werft alle Gegenstände wie Anhänger, Prasad, Bücher, Fotos, Asche, Gewänder und andere Objekte, die euch von falschen Gurus gegeben wurden, weg.
6. Hört auf mit allen Techniken, Gesängen, Fasten oder speziellen Meditationstechniken, die von einem falschen Guru gelehrt wurden.
7. Shoebetet den Guru und die verschiedenen Formen der Negativität, unter der ihr durch ihn leidet. Z.B. Einsiedlerdasein, gestörte Aufmerksamkeit, unsoziale Gewohnheiten.

Rechte Seite:

1. Versteht, daß Shri Mataji euch das Wissen gibt, also ist SIE euer Lehrer, Guru oder Meister.
2. Benützt die Affirmation: "Mutter, Du bist wahrlich mein Meister".
3. Benützt die Mantras der rechten Seite der Guru Inkarnationen.

Linke Seite:

1. Hier sollt ihr durch die Lehren und die Gnade von Shri Mataji euer eigener Meister werden.
2. Benützt die Affirmation: "Mutter, durch Deine Gnade bin ich mein eigener Meister".
3. Benützt die Mantras der linken Seite der Guru Inkarnationen.

Ernste Probleme:

1. Macht einige Wochen lang eine Matka Behandlung. Verwendet die Techniken des Schnurknüpfens und Papierverbrennens.
2. Trinkt vibriertes Salzwasser bei Magenproblemen.
3. Führt ein HAVAN aus, um die Badhas der falschen Gurus zu vertreiben.
4. Mit der Void-Blockade kann eine starke Agnya-Blockade einhergehen. In diesem Fall können die Augen unruhig sein und die Augenlider können flattern, wenn die Augen geschlossen sind. Haltet die Augen offen und beobachtet einfach das Agnya Chakra von Shri Mataji, während ihr ein Fußbad nehmt.
5. Fußbad in warmem Salzwasser für linkes Void, in kaltem Wasser für rechtes.

Ein besonderer Fall:

Wenn eine starke Ergebenheit zu einer der letzten Inkarnationen von Adi Guru, wie z.B. Shirdi Sai Nath, Konfuzius etc., besteht, werden deren Verehrer oft fühlen, daß sie, wenn sie Shri Mataji akzeptieren, dem Guru untreu werden, welchen sie bis zur Selbstverwirklichung geliebt und verehrt haben. Dies verursacht oft ein großes Hindernis für den Aufstieg der Kundalini und ergibt eine schwere Blockade im linken Vishuddi Chakra.

Es muß geklärt werden, daß ALLE Inkarnationen von Adi Guru in Shri Mataji Platz gefunden haben, und auch in ihr verehrt werden können. Die Shakti ist dieselbe und indem ihr Sie verehrt, werden auch die Gurus erfreut. Wenn es nicht akzeptiert wird, daß diese Satgurus jetzt Teil von Shri Mataji sind, verärgert ihr diese Gurus und sie werden euch schaden.

ANAHAT oder HERZCHAKRA

Herzzentrum:

Qualitäten: Heilige Mutter des Universums, leibliche Mutter, Selbstvertrauen, Furchtlosigkeit, Sicherheitsgefühl, Entwicklung von Antikörpern.

Ursache von Störungen: Unsicherheit, Angst, Probleme mit oder als Mutter, Kindheit in einer unglücklichen Familie.

Behandlung:

1. Benützt das Mantra zu Shri Jagadamba oder Shri Durga Mata.
2. Benützt die Affirmation: "Shri Mataji, mach mich zu einer furchtlosen Person".
3. Gebt dem vorderen und hinteren Herzen Vibrationen.
4. Tiefes und ruhiges langsames Aus- und Einatmen für einige Zeit.
5. Atmet ein, haltet den Atem an, sagt in Gedanken zwölf mal "Jagadamba", atmet aus und wiederholt drei mal.
6. Rechte Hand auf das Herzzentrum, sagt zwölf mal den Namen von Shri Jagadamba.
7. Kerzenbehandlung, wenn das linke Swadisthan genauso wie das Herzzentrum blockiert.
8. Macht ein Puja mit den 108 Namen der Devi.
9. Lest das Devi Mahatmyam
10. Rezitiert den 23. Psalm der Bibel.
11. Wenn ihr Angst habt, schreibt es auf ein Blatt Papier, gebt ein Bandhan darüber und verbrennt es.
12. Verwendet das Gebet: "Mutter, Du bist die kraftvollste Mutter des Universums, und Du bist meine Mutter, Du liebst mich und Du beschützt mich, und NICHTS, ABSOLUT NICHTS kann mir passieren.

Linkes Herz:

Qualitäten: Das Selbst, Atma, Spirit, das Sein (Existenz), Liebe, Freude (Ananda).

Ursache von Störungen: Gestörtes Verhältnis zur Mutter, schlechte, tief empfundene Beziehungen, exzessive physische und mentale Übungen, Hatha Yoga, blinder Glaube, kein Vertrauen in Gott, Aktivitäten gegen Gott, nach außen gerichtete Aufmerksamkeit, kein Suchen, kein Interesse am Selbst.

Behandlung:

1. Benützt das Mantra für Shri Shiva Parvati.
2. Benützt die Affirmation: "Mutter, ich bin der Geist".
3. Gebt dem linken Herz Vibrationen.
4. Nehmt Shri Mataji in euer Herz, und fühlt die Freude Ihrer Anwesenheit und Liebe.
5. Behaltet die Aufmerksamkeit auf dem Atma.
6. Wenn linksseitige Herzblockaden aufgrund einer Überaktivität der rechten Seite auftreten, hebt die linke Seite und senkt die rechte Seite 108 mal, und hebt die Blockade auf, indem ihr die rechte Hand zur Fotografie haltet und die linke zum Himmel zeigt. Der Äther wird die Hitze auflösen.
7. Bittet um Vergebung für alle Fehler, die gegen den Geist begangen worden sind, ohne euch schuldig zu fühlen.
8. Benützt die Praktiken, die unter VOID aufgezählt sind, wo das Herz infolge von falschen Gurus in Mitleidenschaft gezogen wurde.
9. Benützt Kerzen oder Kampfer als Bandhan.
10. Verwendet auch das Mantra: "Nirmala Atma Shiva".
11. Affirmation: "Ich bin der Geist, nur der Geist, nicht dieses Ego, nicht dieser Körper, nicht diese Emotion, nicht Leid, nur Geist bin ich, nur Geist." Macht dies einige Male von ganzem Herzen.

Rechtes Herz:

Qualitäten: Pflichtbewußtes, glückliches und ausgefülltes Leben als Vater, Gatte und König, welcher uns die glückverheißenden Grenzen und die Verantwortung gibt.

Ursachen von Störungen: Emotionale Aggression, Vaterprobleme, arrogantes und rücksichtsloses Verhalten, unbefugte Dominanz, ökonomische und politische Unterdrückung.

Behandlung:

1. Benützt das Mantra: "Shri Sita Ram".
2. Benützt die Affirmation: "Shri Mataji, wahrlich Du bist die Verantwortung in mir. Shri Mataji, Du hast die Grenzen einer guten Führung und das Wohlwollen eines guten Vaters."
3. Gebt dem rechten Herz-Chakra Vibrationen und verwendet eine Eispackung.
4. Übernehmt nicht zu viel Verantwortung, seid aber auch nicht unverantwortlich.
5. Entwickelt die Qualitäten von Strenge und Schutz eines Vaters und Ehemannes. Korrigiert alle falschen Beziehungen, die von euch als Vater Ehemann, Sohn oder Bruder ausgehen. Ehefrauen sollten ihren Ehemännern keinen Grund geben, schützende Qualitäten zurückzunehmen.
6. Kümmert euch um eure Familie und nehmt eure Verantwortung wahr, entwickelt ein wohlwollendes Verhalten in Sahaja Yoga und in der Gemeinschaft.
7. Erweitert die Grenzen von guter Führung im Familienleben und in der Gesellschaft (Maryadas).
8. Wenn das rechte Herz aufgrund einer überemotionalen Natur blockiert, hebt die rechte Seite und senkt die linke 108 mal und beseitigt so die Störung der rechten Herzseite, indem ihr die linke Hand zum Foto und die rechte Hand zur Mutter Erde haltet und gleichzeitig das Problem der linken Seite losläßt, welche das rechte Herz blockiert.
9. Lest das "RAMA KAVAC".
10. Wenn hier eine Besessenheit durch einen Geist besteht, sagt dem verstorbenen Verwandten: "Ich bin nun eine realisierte Seele, kümmere dich nicht um mich, ich bin vollkommen in Ordnung. Bitte nimm eine neue Geburt an, Shri Mataji lebt nun und du wirst auch deine Selbstverwirklichung bekommen".

VISHUDDI CHAKRA

Vishuddi Zentrum:

Qualitäten: Göttliche Diplomatie, spielerische Zeugenschaft, Allgegenwart, kollektives Bewußtsein (Schilddrüse).

Ursachen von Störungen: Aggression, Arroganz, Fehlen der Kollektivität, Fehlen der Kraft der Zeugenschaft.

Behandlung:

1. Benützt das Mantra: "Shri Radha Krishna".
2. Benützt die Affirmation: "Mutter, bitte mach aus mir einen losgelösten Zeugen", "Shri Mataji, mach mich zum Teil des Ganzen", "Shri Mataji, mach mich zu einer selbstkorrigierenden Person mit guter Unterscheidungsfähigkeit".
3. Gebt dem Vishuddi Chakra Vibrationen.
4. Steckts die Zeigefinger in eure Ohren, beugt den Nacken zurück, indem ihr zum Himmel schaut und singt "Allah hu Akbar" - 16 mal.
5. Entwickelt die Qualität der Losgelöstheit und den Zustand der Zeugenschaft.
6. Massiert die Vishuddigegend mit Öl, Ghee oder Butter und nehmt Butter für den Hals.
7. Gurgelt abends und am Morgen mit Salzwasser. Benutzt Tulsi Tee und verbrennt Kampfer.
8. Ajwan dhuni, um die Nasenpassagen, die Nebenhöhlen und Bronchien zu reinigen.
9. Preßt das Kinn auf das Brustbein, rollt die Zunge zurück, als ob ihr sie schlucken wollt, berührt dabei nicht das Zahnfleisch, und atmet ruhig und langsam eine Minute lang ein und aus.
10. Atmet durch die Nase ein, haltet die Luft für eine Weile an, atmet aus und bleibt so eine Weile. Mit jedem Einatmen sollt ihr ein bißchen weniger Luft nehmen, bis ihr Null erreicht. Wiederholt dies dreimal.
11. Schnupft ein wenig vibriertes Salzwasser durch die Nase.

Linkes Vishuddi:

Qualitäten: Bruder-Schwester-Beziehung, Selbstrespekt.

Ursachen von Störungen: Sich schuldig fühlen, Unmoral, heimtückische Art zu sprechen, Sarkasmus, Fehlen von Selbstrespekt, arm sein in Worten.

Behandlung:

1. Benützt das Mantra zu Shri Vishnumaya (Schwester von Shri Krishna).
2. Benützt die Affirmation: "Mutter, ich bin überhaupt nicht schuldig, da ich durch Deine Gnade der Geist bin, wie kann ich schuldig sein."
3. Gebt dem Vishuddi Chakra Vibrationen.

4. Vermeidet euch herauszureden und schuldig zu fühlen, nachdem ihr etwas falsch gemacht habt oder nachdem ihr eurem Ego nachgegeben habt.
5. Entwickelt die Qualität der Reinheit in der Bruder- und Schwester Beziehung.
6. Seht jeglicher Unmoral oder anderen Sünden der Vergangenheit ins Auge und wißt, daß Mutter euch vergibt, und daß ihr euch nicht schuldig fühlen sollt.
7. Bewertet euch selbst als einen Ausdruck der Liebe Gottes - fühlt euch nicht unnütz oder unpassend. Laßt euch nicht von anderen dominieren.
8. Sprecht zu anderen mit Vertrauen über Sahaja Yoga.
9. Singt aus ganzem Herzen Bhajans. Benützt eure Stimme, um Shri Mataji zu verehren.
10. Seid nicht sarkastisch oder zynisch.
11. Wenn ihr das Mantra eines falschen Gurus benützt habt, muß es durch folgende Affirmation neutralisiert werden: " Shri Mataji, Du bist die Quelle aller großen Mantras", oder "Sarva Mantra Siddhi".

Rechtes Vishuddi:

Qualitäten: Zeuge des Selbst zu sein, Süße im Klang der Worte, in Gedanken und im Benehmen.

Ursache von Störungen: Kälte, übertriebenes Verantwortungsgefühl, Rauchen, Fluchen und Führen von rauhen Reden, Probleme mit den Nebenhöhlen, zu viel Singen und Reden.

Behandlung:

1. Benützt das Mantra zu "Shri Yeshoda" und zu "Shri Vithala Rukmini".
2. Benützt die Affirmation: "Shri Mataji, Du bist wirklich der süße Ausdruck meiner Worte und Taten". "Shri Mataji, bitte nimm alle Aggression und Dominanz von mir, gib mir eine süße Stimme und mach mich zu einer süßen und kollektiven Person".
3. Gebt dem rechten Vishuddi Vibrationen.
4. Sprecht wenig, und wenn ihr sprecht, versucht nicht andere durch eure Stimme zu dominieren.
5. Entwickelt die Qualität, zu anderen sanft zu sprechen.
6. Legt weniger Aufmerksamkeit auf den Geschmack des Essens.
7. Vergebt jedermann und löst euren Ärger auf.
8. Argumentiert nicht mit Leuten und verwendet nicht zu viel Zeit darauf, andere Leute von eurer Ansicht zu überzeugen.

AGNYA CHAKRA

Agnya Zentrum:

Qualitäten: Gedankenfreies Bewußtsein, Vergebung, Mitgefühl, Auferstehung.

Ursachen von Störungen: Unkontrolliertes Denken, zu viel Lesen und Fernsehen, jüdischer oder christlicher Fanatismus, Sorgen, Psychopharmaka, sexuelle Phantasien, Flirten, Pornographie, unversöhnliche Natur.

Behandlung:

1. Benützt das Mantra zu "Shri Maria Jesus", "Mahavishnu" oder "Mahalakshmi".
2. Benützt die Affirmation: "Mutter, bitte mach mich zu einer verzeihenden und aufopfernden Person."
3. Gebt Vibrationen, indem ihr die Vibrationen zum Agnya-Zentrum leitet, welches sich innen im Kopf am Kreuzungspunkt der Sehnerven bei der Hypophyse befindet.
4. Ihr müßt wissen, daß, wenn die Kundalini zum Agnya Chakra aufsteigt, alle eure vergangenen Sünden vergeben und eure Karmas aufgelöst sind. Vergeßt die Vergangenheit, die Zukunft existiert nicht, bleibt daher in der Gegenwart.
5. Entwickelt den Zustand von gedankenfreiem Bewußtsein - wachsam, aber nicht denkend. "Nirvichar Samadhi". Benützt diesen Zustand, um die Neigung zu viel zu denken, aufzulösen.
6. Betet das "Vater unser" mit eurem ganzen Herzen.
7. Betrachtet in entspanntem Zustand das Agnya Chakra auf Mutters Fotografie.
8. Gebt vibriertes Kunkum, Sandelholzöl oder Balsam auf die Stirn, um das Agnya Chakra zu schützen.
9. Laßt durch Niederfließen von "Brahmashakti" euer verwinkeltes Denken ausgleichen, so daß eure Gedanken und die Aufmerksamkeit gereinigt werden.
10. Benützt das Element Licht und die subtilen Elemente des Feuerelements um dieses Chakra zu erleuchten.
11. Wenn eine Einweihung durch irgendeinen falschen Guru stattfand, so ist eine längere Behandlung erforderlich, um die Badhas zu entfernen, die von diesem Guru eurem Agnya eingegeben wurden (eine Void-Behandlung ist erforderlich).
12. Schaut durch eine Flamme auf die Fotografie von Mutter.
13. Riecht an duftenden Blumen.

Rechtes Agnya Chakra:

Qualitäten: Ego, "Ich-Bewußtsein".

Ursache von Störungen: Falsche Ideen über Gott, Zweifel, Sorgen, Gewalttätigkeit gegen andere, aggressives Benehmen, Egoismus.

Behandlung:

1. Benützt das Mantra zu "Shri Maha Kartikeya", "Shri Maha Hanumana", "Shri Maha Buddha" und "Shri Maha Saraswati". Für das Ego zusätzlich noch das Mantra "Mahat Ahamkara".
2. Benützt die Affirmation: "Shri Mataji, ich vergebe jedermann und auch mir selbst", und "Shri Mataji, behalte mich durch Deine Gnade in Deiner göttlichen Aufmerksamkeit".
3. Gebt der Stirn Vibrationen, der ganzen linken Seite und auch der linken, oberen Seite des Kopfes.
4. Verringert den Druck des Ego, indem ihr von der linken Schläfe über die Stirn zur rechten Seite und weiter die rechte Seite hinunter bis zum rechten Swadisthana Chakra (Maha Saraswati Shakti) streicht.
5. Falls das Ego zu sehr aufgeblasen ist, wird das Superego zusammengedrückt und "Erinnerungsprobleme" treten auf. Behandlung wie oben.
6. Vergebt jedermann. Hegt keinen Groll oder unversöhnliches Verhalten, da sonst andere eure Gedanken manipulieren können. Zu vergeben ist die einfachste Sache, wenn es in diesem Licht gesehen wird und schützt außerdem gegen böswillige Gedanken. Die Kraft der Vergebung macht euch sehr stark und öffnet auf wunderschöne Weise den Weg der Kundalini ins Sahasrara.
7. Versucht zu sehen, daß Jesus Christus den Weg zu einer spirituellen Wiedergeburt geöffnet hat. Wenn dadurch das Agnya Chakra gereinigt wird, dann füllt sich unser Bewußtsein, jetzt in Shri Mataji, mit dem Licht SEINES Seins.
8. Laßt keine nichtrealisierte Person euer Agnya Chakra zwischen den Augenbrauen oder eure Augenlider berühren.
9. Wenn große Hitze auf der vorderen und rechten Seite oder auch oben besteht, verwendet einen Eisbeutel.
10. Lebt nicht in der Zukunft. Die Zukunft existiert nicht in der Gegenwart. Wenn das rechte Swadisthan gestört ist, ist auch sehr oft das rechte Agnya gestört. Das ergibt schwere Probleme und sollte durch die oben angeführten Behandlungen korrigiert werden.
11. Vergeßt die vielen falschen Konditionierungen. Erkennt, daß die Essenz Christus war.

12. Hört mit allen meditativen Praktiken auf, die das Agnya Chakra einbeziehen. Benützt keine Konzentrations- oder Visualisationspraktiken und vermeidet "mind-control" - Methoden, Hellseherei, Hypnose oder andere "Siddhis" des rechten Agnya Chakras. Es handelt sich dabei um Besessenheiten, welche aufgelöst werden müssen.

Linkes Agnya Chakra

Qualitäten: Gemütsart (Wesen), Erinnerung, Sehkraft.

Ursachen von Störungen: Sich selbst verletzen, Selbstmitleid, Verhaftungen, Unfähigkeit euch selbst zu vergeben.

Behandlung:

1. Benützt das Mantra zu "Shri Maha Ganesha", "Shri Maha Bhairava", "Shri Mahavira", "Shri Mahakali" und zusätzlich "Shri Manas Ahamkara".
2. Benützt die Affirmation: "Shri Mataji, bitte vergib mir durch Deine Gnade".
3. Gebt dem Hinterkopf Vibrationen, ebenso dem ganzen Kopf für das Superego.
4. Bittet um Vergebung, ohne euch schuldig zu fühlen.
5. Vermeidet jeden unreinen Gebrauch eurer Augen (im Zusammenhang mit dem linken Mooladhara).
6. Benützt für den Hinterkopf eine Kerzenbehandlung.
7. Klopf mit der rechten Handfläche auf den Hinterkopf, linke Hand zum Foto.
8. Vermindert den Druck des Superegos, indem ihr von der rechten Schläfe über den Hinterkopf abwärts bis zum Swadisthana Chakra streicht (Mahakali Shakti).
9. Wenn es große Hitze auf der hinteren oder rechten Seite des Kopfes gibt, benützt Eispackungen anstelle von Kerzenbehandlungen.
10. Manchmal wird das Superego zuviel aufgebläht, so daß es das Ego zusammendrückt, wodurch wiederum an der Basis des Schädels und des Nackens ein Druck auf das Vishuddi entsteht (dies wird manchmal fälschlich als Vishuddi-Problem behandelt und kann wie oben angeführt kuriert werden).
11. Lebt nicht in der Vergangenheit. Nachdenken (grübeln) über vergangene Ereignisse und Beziehungen sowie nostalgisches Verhalten füttern das Superego. Gebt alle nutzlosen Verhaftungen und Gewohnheiten auf.
12. Gebt euch dem Superego von Shri Mataji hin.
13. Benützt in schweren Fällen Feuer-Kampfer-Bandhans für den Hinterkopf.

SAHASRARA CHAKRA

Qualitäten: Integration, kollektives Bewußtsein, Stille.

Ursachen von Störungen: Atheismus, Zweifel an Gott und Shri Mataji,
Aktivitäten gegen Gott, Aktivitäten gegen
Sahaja Yoga.

Behandlung:

1. Benützt die drei großen Mantras von Shri Mataji Nirmala Devi.
2. Benützt folgende Affirmationen:
"Mutter, bitte gib mir die Selbstverwirklichung",
"Mutter, bitte sei in meinem Kopf",
"Mutter, bitte festige meine Selbstverwirklichung",
"Mutter, bitte nimm meine absolute Hingabe und meinen auf-
richtigen Dank dafür an, daß Du mich zu einem Sahaja Yogi
gemacht hast".
3. Gebt der Krone eures Kopfes Vibrationen, indem ihr eure Kopfhaut im
Uhrzeigersinn massiert und einige der oben angeführten Affirmationen
benützt.
4. Entwickelt durch eure Meditation die Zuneigung zu Shri Mataji (nicht
nur Anerkennung, sondern Zuneigung). Ihr müßt wissen, daß SIE in jedem
Molekül der Schöpfung ist, und daß diese IHR Werk ist.
5. Ihr müßt wissen, daß Sie allein uns die Selbstverwirklichung gegeben
hat (keine der anderen Inkarnationen hat sie uns gegeben, aber jetzt
können wir diese in Shri Mataji verehren).
6. Ihr müßt wissen, daß nur durch SIE die Kollektivität aller realisierten
Seelen zustandegekommen ist.
7. Ihr müßt wissen, daß Sie die Erfüllung der Prophezeiung von Jesus
Christus ist, als er sagte: "Ich werde euch als Tröster, Ratgeber und
Erlöser den Heiligen Geist schicken, welcher euch die ganze Wahrheit
lehren wird.
8. Ihr müßt wissen, daß die Kraft, welche die ganze Negativität zerstört,
durch Ihr kollektives Sein arbeitet, zuerst als Ekadesha Rudra und
zuletzt als Shri Kalki.
9. Verstärkt eure Verbindung zur Göttlichkeit, indem ihr eure Kundalini
im Sahasrara Chakra etabliert. Erst dann wird Brahma Shakti immer mehr
euer Sein reinigen und euch die Freude der Selbstverwirklichung geben.
10. Für Probleme des linken Sahasraras, welche auf ein Problem der rechten
Seite hinweisen, benützt die Affirmation: "Shri Mataji, Du bist
wirklich der Sieg über alles was den Aufstieg behindern will
(Shri Kalki's Shakti).

11. Für Probleme des rechten Sahasraras, welche auf ein Problem auf der linken Seite hinweisen, benützt die Affirmation: "Shri Mataji, durch Deine Gnade bin ich gegen alle Anfechtungen geschützt und werde sie siegreich überwinden, um aufzusteigen. Shri Mataji, durch Deine Gnade habe ich das Glück in der Aufmerksamkeit des Heiligen Geistes zu sein (Shri Mataji's Shakti).
12. Schließlich müßt ihr wissen, daß Shri Mataji all eure Wünsche als Sucher erfüllt hat. Nun müssen wir unseren Platz als realisierte Seelen im Königreich Gottes voll etablieren.

Schlußwort:

Die wichtigste Tatsache, für welche Behandlung auch immer, bleibt, daß alles von deinem ICCHA oder deiner Wunschkraft abhängt.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, daß die Vibrationen das Geschenk der Adi Shakti sind und von jedem Chakra und der Kundalini oder vom Kundalini-Instrument ausgehen. Da das Kundalini-Instrument durch die Adi Shakti zuerst in einer Zelle eines lebendigen Organismus installiert wurde, sind die Vibrationen auf der Zellebene wirkungsvoller. Somit können Krankheiten wie der Krebs, welche durch eine Funktionsstörung von Zellen verursacht werden, am schnellsten behandelt werden. Erkrankungen härterer Zellen, wie z.B. Knochenzellen benötigen länger, um geheilt zu werden. Am besten sieht man das bei der Heilung eines Knochenbruches. Durch Vibrieren von außen wachsen und vermehren sich die Zellen schneller, sodaß die Vibrationen das Zusammenwachsen der Bruchstellen beschleunigen.

Bei der Behandlung von verschiedenen Elementen sollte man sich um die richtige Wirkung der Vibrationen bemühen.

Eine Zusammenfassung einiger Krankheiten sowie einige Abhilfen werden im Anhang vorgestellt.

SAHAJA YOGA PRAXIS

Yoga bedeutet die Vereinigung von Atma (Seele) mit Paramatma (Gott). Sahaja Yoga ist der göttliche Pfad für diese Vereinigung. In Sahaja folgt alles dem göttlichen Willen. Daher gibt es auch keine starren Regeln, Verbindlichkeiten oder Rituale. Der beste Weg um Sahaja zu praktizieren, ist sich dem göttlichen Willen hinzugeben, der Rest folgt dann automatisch.

Da die Menschen jedoch einen konditionierten Verstand haben, ist es in der Praxis auch erforderlich, die Fesseln der Konditionierungen zu brechen. Hier erklären wir einige Richtlinien, die Shri Mataji ihren Kindern für den täglichen Gebrauch gegeben hat.

Jai Shri Adi Shakti Mataji

Die Selbstverwirklichung wird durch die Erweckung der Kundalini gewährt und ist ein Segen und ein Geschenk des Göttlichen. Die Vibrationen (Chaitanya) sind das Resultat daraus und geben uns einen Beweis für das Göttliche. Um sich Sahaja Yoga zu widmen, ist zuerst die Selbstverwirklichung durch eine realisierte Person in einem der Sahaja Yoga Zentren oder durch einen Sahaja Yogi erforderlich. Shri Mataji spendet jedem in ihren Programmen den Segen der Realisation. Man kann den göttlichen Segen suchen, indem man vor ihrer Fotografie sitzt und Sie um ihren Segen bittet. Geschieht dies, kann man die kühle Brise und die Vibrationen fühlen, wie sie von den Handflächen und dem Brahmarastra ausströmen.

Wurde die Selbstverwirklichung erreicht, wird man zum Sahaja Yogi. Um tiefer zu gehen und diesen Zustand zu stabilisieren ist es erforderlich an kollektiven Programmen teilzunehmen und regelmäßig zu meditieren. Das höchste Ziel eines jeden Sahaja Yogi sollte es sein, sich ständig im gedankenfreien Bewußtseinszustand (Nirvicharita) zu befinden. Jeder Anfang ist schwierig, und es gibt im folgenden gewisse hilfreiche Richtlinien für Neulinge.

Hingabe

Die Hingabe zu Shri Mataji ist der Schlüssel zur Selbstverwirklichung und zum Seelenheil. In Sahaja Yoga handeln wir nicht. Wir sind nur das Instrument des Göttlichen. Hingabe reinigt das Ego und erlaubt dem göttlichen Willen uns auf dem Pfad des Yoga zu führen. Wenn wir einmal die völlige Hingabe fertigbringen, wird das Göttliche automatisch auf uns aufpassen.

Um die Hingabe zum Göttlichen zu erreichen, beten wir zur Heiligen Mutter und bitten Sie, uns zu helfen, uns dem göttlichen Willen hinzugeben.

Zeiten

Jeder Sahaja Yogi sollte zumindest zweimal täglich meditieren: Am Morgen und am Abend.

Am Morgen: Die beste Zeit ist die Brahm-Mahurata. Die Zeit zwischen 04.00 Uhr bis 06.00 Uhr oder 07.00 Uhr.

Am Abend: Jeder Sahaja Yogi sollte früh zu Bett gehen, sagen wir um 22.00 Uhr. Die beste Zeit für die Meditation ist die Zeit vor dem zu Bett gehen.

Tägliche Meditation

Am Morgen: Shoebeaten und in Meditation sitzen.

Am Abend: Fußbad und meditieren.

Wöchentlich oder soweit als möglich

Besuchen von Gruppenmeditationen; kollektiven Programmen.
Besuchen von öffentlichen Programmen.

Soviel Zeit als möglich für Gespräche über Sahaja Yoga und Meditation aufwenden. Anderen die Selbstverwirklichung weitergeben. Anderen bei der Selbstverwirklichung und dem Reinigen der Chakren helfen.

Meditation

Man nimmt eine Fotografie von Shri Mataji, hält sie sauber und stellt sie an einem achtbaren Platz auf.

Zu Hause: Man richte einen fixen Platz ein.

Unterwegs: Man trage die Fotografie respektvoll.

Anmerkung: Die Fotografie sollte gerahmt werden, vorzugsweise sollte ein Holzrahmen verwendet werden. Schwarze Rahmen sollte man vermeiden. Man kann das Foto auch in einer Tasche aufbewahren.

Man sollte die Fotografie mit Baumwolle oder einem sauberen Tuch reinigen (das Glas). Auf Mutters Stirn, ihren Händen und Füßen soll man Kum-Kum auftragen.

Man entzünde eine Kerze, welche man vor der Fotografie aufstellt und setze sich in der Sahaja Asana (Sukhasana oder einer entspannenden Stellung) vor die Fotografie auf den Boden.

Anmerkung: Man kann für die Meditation auch einen Sessel benutzen, jedoch ist das Sitzen auf der Mutter Erde am vorteilhaftesten.

Man gibt sich selbst ein Bandhan. Man kann auch über die Fotografie und den Sitzplatz ein Bandhan geben.

Dann streckt man beide Hände in Richtung der Fotografie und spricht die Mahamantras (können in einem Sahaja Yoga Zentrum erlernt werden).

Hernach werden der rechte, linke und der Zentralkanal wie folgt gereinigt:

Linke Seite: Man hält die linke Hand zur Fotografie und legt die rechte Hand auf den Boden. Man verwendet dazu das Shri Ganesha Mantra und bittet Shri Mataji, alle Probleme der linken Seite durch die Mutter Erde über die rechte Hand zu absorbieren.

Man kann auch die Mantras zu Shri Mahakali und Shri Maha Bhairava verwenden.

Rechte Seite: Man hält die rechte Hand in Richtung Fotografie und die linke Hand in Richtung Himmel. Dazu verwendet man das Mantra zu Shri Chandrama und bittet Shri Mataji, alle Probleme der rechten Seite über die linke Hand verdunsten zu lassen.

Man kann auch die Mantras zu Shri Maha Saraswati und Shri Hanuman verwenden.

Zentrum: Man hält beide Hände zur Fotografie, verwendet das Mantra zu Shri Maha Lakshmi und bittet Shri Mataji darum, beide Seiten in Balance zu bringen und Nirvicharita zu gewähren.

Danach werden die Chakren wie folgt gereinigt:

Die linke Hand wird in Richtung der Fotografie gehalten und die rechte Hand wird vom Mooladhara Chakra beginnend auf jedes Chakra gelegt. Für jedes Chakra verwendet man danach das entsprechende Mantra.

Nach dem Reinigen der Chakren verbleibt man in Meditation und legt seine Aufmerksamkeit auf das Sahasrara Chakra. Man kann auch das Mantra zu Shri Nirvicharita verwenden, um den Zustand des gedankenfreien Bewußtseins zu erreichen. Bevor man seinen Platz verläßt, gibt man sich zum Abschluß ein Bandhan.

Anmerkung: Während der Meditation legt man die Aufmerksamkeit auf das Sahasrara und versucht das gedankenfreie Bewußtsein zu erreichen.

Man sollte über Arti, Pooja und Protokolle in einem Sahaja Yoga Zentrum lernen und kollektive Programme besuchen.

Jai Shri Adi Shakti

Einige Leiden und Behandlungsvorschläge



Die Lotusfüße

"Eine Überaktivität des sympathischen Nervensystemes verursacht Verspannungen, Schlaflosigkeit und letztlich alle tödlichen Krankheiten wie Krebs, welche durch völlig eingengte Plexen verursacht werden. Wenn ihr den Parasympathikus die linke Seite beherrschen laßt, wird die Überaktivität aufgehoben und alle Krankheiten und Probleme, die durch diese Seite ausgelöst wurden, heilen von selbst."

H.H. Shri Mataji

EINIGE KRANKHEITEN UND BEHANDLUNGSVORSCHLÄGE

Anmerkung: Alle Behandlungsvorschläge, die hier gemacht werden, sind nur für realisierte Seelen, Sahaja Yogis gedacht. Jeder muß um sein eigenes Heil selbst bitten. Falls keine oder negative Resultate entstehen, nehmt bitte Kontakt mit einem Sahaja Yoga Zentrum auf. Der Autor oder Life Eternal Trust übernehmen für die Ergebnisse keine Verantwortung.

Angina Pectoris

Kommt von einem zu lethargischen Herzen. Diese Leute verwenden alle Arten von Mantras, welche das linke Vishuddi erschöpfen. Sie nehmen auch Zigaretten und Tabak, was ebenfalls das linke Vishuddi verdirbt. Dadurch wird das Pumpen des Herzens erschwert und es wird müde. Aufgrund eines extrem linken Vishuddis entsteht im lethargischen Herzen Angina.

Benützt die Affirmation: "Mutter, Du bist mein Beej (Samen)Mantra", "Du bist das Mantrika", und auch: "Ich bin überhaupt nicht schuldig", und : "Ich vergebe jedermann". Benützt Licht und Feuer um die linke Seite zu reinigen.

Asthma

Ist hauptsächlich eine linksseitige, psychosomatische Krankheit, bei der die Lungen lethargisch werden. Sie kann aber auch von der rechten Seite kommen, wenn Personen sehr trocken sind und immer versucht haben andere zu dominieren. In diesem Fall wird die Trockenheit des Bauchfells zu viel. Es können auch Personen betroffen sein, deren Vater verstorben ist, oder die sehr unglücklich mit sich selbst sind. Die oben angeführten Ursachen können auch verschieden kombiniert sein.

Festigt eure Sicherheit. Legt einen Eisbeutel auf die Leber. Wenn eine Besessenheit vorliegt, sagt euren verstorbenen Verwandten, daß ihr realisiert und vollkommen in Ordnung seid. Sie sollen gehen und ein neues Erdenleben beginnen, da Shri Mataji jetzt hier ist und sie ebenfalls ihre Selbstverwirklichung haben können.

Ernährung: Für die linke Seite nichts Fett. Dünne Leute können Fett essen (Fett ist nicht gespeichert). Ölmassage für den Kopf ist sehr gut.

Bandscheibenvorfall

Ist eine linksseitige Krankheit. Siehe Lumbago.
Reinigt die linke Seite und balanciert beide Seiten.

Bakterielle Krankheiten

Werden durch Badhas oder bestimmtes Essen, wie Pilze, Champignons und alte Panier etc. verursacht.

Verwendet das Matka-Treatment, Kerzenbehandlung und die anderen Behandlungen für die linke Seite.

Hoher Blutdruck

Ist ein rechtsseitiges Problem und wird durch Überaktivität der rechten Seite verursacht. Die Behandlung ist sehr einfach. Hebt die linke Seite und senkt die rechte Seite, und es wird sehr schnell ausarbeiten.

Niederer Blutdruck

Kommt von der linken Seite und wird wie ein Problem der linken Seite behandelt.

Depression

Die gesamte linke Seite ist angegriffen, man geht zu viel in das Unterbewußtsein. Richtet eure Aufmerksamkeit auf Aktivität, hört mit jeglichem lethargischen Benehmen auf und benützt die Behandlungsmethoden der linken Seite (Matka Behandlung, Shoebeating, Kerzen/Kampfer Behandlung).

Diabetes

Verursacht von der rechten Seite, die durch die linke Seite angegriffen wird. Die rechte Seite ist sehr verwundbar, besonders wenn ihr zu viel denkt (unkontrolliert), unachtsam seid und eure Gewohnheiten nicht ändert. Zudem kommt noch die Angst hinzu, welche die Verwundbarkeit dieser Seite steigert. Alle Fettzellen werden für das Gehirn verbraucht, das rechte Swadisthan wird überbeansprucht und sein linkes Gegenstück vernachlässigt. Es kommt zu einem Energiemangel der linken Seite. Kommen dann noch die Ängste und Schuldgefühle hinzu, entsteht Diabetes.

Verwendet zur Korrektur das Mantra zu Shri Wasrat Ali.

Diabetes wird auch durch Swadisthan und Nabhi verursacht. Zuerst wird das linke Nabhi angegriffen, wenn ihr Angst um die Ehefrau oder Sorgen durch irgendein Familienmitglied habt. Behebt das durch die Reinigung des Agnya Chakras, vergebt mit dem ganzen Herzen und denkt nicht zu viel. Versetzt euch in das gedankenfreie Bewußtsein und gleicht linke und rechte Seite aus. Nehmt mehr Salz zu euch, um den Zuckerauszug zu neutralisieren. Benützt Eis auf dem rechten Swadisthan und Nabhi. Vermeidet Zucker und macht einige Tests wenn notwendig.

Durchfall

Wird verursacht durch zu starke Stimulation des Parasympathikus in der Sakralregion. Benützt zu Beginn das Gayatri Mantra. Es ist jedoch eine Unterstützung durch Medikamente erforderlich. Verwendet Ajwan dhuni.

Epilepsie

Entsteht, wenn man die Aufmerksamkeit extrem auf die linke Seite legt, wodurch man in das kollektive Unterbewußtsein gelangt. Dies passiert Personen, die Angst und Panik entwickeln, weil sie besonders auf der linken Seite schwach sind, z.B. wenn sie in einen Unfall verwickelt werden oder sonst unvermittelt plötzlichem Schrecken ausgesetzt sind.

Versucht, mit eurer Aufmerksamkeit in Zentrum zu gelangen. Bringt sie dazu zuerst durch die Verwendung des Gayatri Mantras nach rechts und anschließend mit dem Mantra zu Shri Brahmadeva-Saraswati ins Zentrum. Bei der Bewegung nach rechts werdet ihr die Vibrationen zu fühlen beginnen. Hört an diesem Punkt mit dem Gayatri Mantra auf, um nicht zu weit nach rechts zu kommen, da sonst die Frequenz der Vibrationen wieder abnimmt. Es muß eine genaue Angleichung beider Seiten erfolgen. Es ist wichtig, die Vibrationen zu bekommen. Wenn dies nicht der Fall ist, hebt die Kundalini bis ihr die Vibrationen spürt.

Eine weitere gute Möglichkeit ist, die linke Hand zur Fotografie zu halten und die rechte Hand auf die Mutter Erde pressen. Verwendet das Mantra zu Shri Mahakali, sodaß die Vibrationen zu fließen beginnen. Behandelt die linke Seite von hinten mit einer Kerze. Kerzenbehandlung, Shoebeating, Matka-Behandlung und Fußbad.

Erinnerungslücken

Verursacht durch eine überaktive rechte Seite. Links 108 mal heben und rechts senken. Mantra: "Ya Devi sarva bhuteshu, smрати रुपen samasthita; Namastasay, Namastasay, Namastasay namo namaha".

Allgemeine Erkältung

Linkes Vishuddi - die Nase ist verstopft.

Benützt einige Male am Tag Butterschmalz mit Kampfer. Verwendet das Mantra für das linke Vishuddi.

Rechtes Vishuddi - die Nase rinnt.

Verwendet Ajwan dhuni (Ajwan Samen auf Holzkohle, den Rauch inhalieren). Den Absud von Tulsi, Ajwan oder Ingwer trinken. Im Bett ausruhen. Im Sommer am Morgen ein kühles Bad nehmen, ein lauwarmes Bad im Winter und anschließend für mindestens eineinhalb Stunden nicht in die Kälte gehen.

Fieber

Kommt gewöhnlich von der linken Seite, speziell bakterielles Fieber. Benützt die Behandlungen für die linke Seite.

Gelbsucht

Rechtes Nabhi und rechtes Swadisthan sind angegriffen. Hebt 108 mal die linke Seite und senkt die rechte Seite. Fußbad in lauwarmen Wasser. Benützt die Affirmation: "Mutter, Du bist wahrlich mein Guru". Strengste Leberdiät für zwei Wochen. Macht Tee aus Radieschenblättern, süßt ihn mit Kandiszucker und trinkt ihn drei Tage lang anstatt Wasser. Trinkt viel Zuckerwasser.

Harndrang (übermäßig)

Von der rechten Seite. Balanciert die rechte Seite. Eis auf das rechte Swadisthan. Korrigiert die rechte Seite.

Hautprobleme

Können von der rechten oder von der linken Seite kommen. Entweder ist die Leber zu heiß oder zu kalt (lethargisch). Siehe heiße Leber oder Urtikaria. Korrigiert die Unausgeglichenheit.

Herzinfarkt (Kollaps)

Resultiert aus einer Überaktivität der rechten Seite, zuviel Ego, Dominanz und "Ich"-bezogenheit. Die Aufmerksamkeit liegt nicht auf dem Geist und dieser wird somit vernachlässigt. Gemeinsam mit dem Druck des Ego auf das linke Herz führt dies zum Herzinfarkt. Das Herz kann auch kollabieren, wenn die Aufmerksamkeit zuviel nach außen gerichtet ist und das Atma verschwindet, da es durch die übermaterialistische Natur keine Aufmerksamkeit bekommt. Ursache können auch Sorgen um Familienmitglieder sein oder zuviel Denken an die Zukunft, wodurch das Herz überanstrengt und müde wird.

Legt Eis auf den Magen und auf die rechte Herzseite. Hebt die linke, drückt die rechte Seite und verwendet kein Feuer. Fußbad in normalem Wasser. Benützt die Affirmationen für das linke Herz.

Herzklopfen

Verursacht durch die rechte Seite. Hebt die linke Seite 108 mal und senkt die rechte Seite. Balanciert die rechte Seite.

Hirnhautentzündung (Meningitis)

Ist eine linksseitige, bakterielle Erkrankung, siehe bakterielle Krankheiten.

Infektionen

Sind linksseitige Krankheiten, verursacht durch Bakterien oder Viren. Behandlung der linken Seite und der angegriffenen Chakren. Verwendet vibriertes Wasser und vibrierte Seife. Vibriertes Butterschmalz ist auch gut.

Ischias

Verursacht durch den linken Sympathikus. Linkes Nabhi und linkes Swadisthan. Hebt rechts und senkt links. Gebt den angegriffenen Chakren Vibrationen. Benützt Kerosin mit Öl-Massage.

Kinderlähmung

Linksseitiges Problem. Behandelt die linke Seite und die angegriffenen Chakren.

Kinderlosigkeit

Hat zwei Ursachen. Auf der linken Seite kommt es von einer Blockade des linken Swadisthanas, auf der rechten Seite kommt es von einem zu trockenen Wesen oder durch flirtendes Benehmen und auch von der Überzeugung selbst besonders schön zu sein.

Für die linke Seite verwendet man die Behandlungen für die linke Seite, für die rechte Seite die Behandlungen für die rechte Seite.

Kopfschmerzen

Wird meist durch Überaktivität der rechten Seite verursacht, zuviel Ego. Ursache kann auch ein Vishuddi Problem sein oder das rechte Swadisthan, welches Schmerzen in seiner Region am Kopf verursacht.

Bringt euch ins Gleichgewicht und versucht, gedankenfrei zu werden. Verwendet folgende Bitten: "Mutter, bitte komm in meinen Kopf", und: "Mutter, ich bitte dich demütig, mir zu verzeihen."

Krebs/Blutkrebs

Blutkrebs kommt von einem lethargischen linken Nabhi (siehe Urtikaria).

Krebs entsteht bei der totalen Erschöpfung eines Chakras, wenn dieses wie eine Batterie zusammenbricht. Dann sind jene Organe, welche von dem Chakra gesteuert werden, ohne Kontrolle, und dadurch kommt es zu einem wilden, unkontrollierten Wachstum der Zellen. Auch Ekadesha Rudra, wenn Brustkrebs durch Unsicherheit entsteht. In dem Moment, wo die verlorene Energie zum Chakra zurückgeleitet wird, übernimmt es wieder die Überwachungspflicht, das Wachstum der Zellen wird wieder auf Normalmaß zurückgedrängt und die Einheit mit dem Ganzen wieder hergestellt.

Manchmal ist auch eine Besessenheit durch einen Geist die Ursache für Krebs. Dann Matka Behandlung, Fußbad, Shoebeating etc., jede Behandlung der linken Seite sollte durchgeführt werden. Solange noch Leben in einem Organ ist, kann es auch behandelt werden.

Lähmung (Paralyse)

Linke Seite, befällt auch die rechte Seite. Es kommt darauf an, wo die Lähmung auftritt. Auf dieser Seite sollt ihr mit der Behandlung ansetzen. Bittet die Mutter demütig um Vergebung.

Heiße Leber

Verursacht durch zu viel Denken und Planen. Leben in der Zukunft überanstrengt die Leber, wodurch sie heiß wird. Da die Leber die Aufmerksamkeit repräsentiert, wird unsere Aufmerksamkeit schwach und wir können sie nicht im Inneren halten. Die Symptome sind ähnlich wie bei Gelbsucht.

Wir müssen die Leber durch eine Leberdiät abkühlen. 108 mal die linke Seite heben, die rechte Seite senken. Mit der linken Hand auf der Leber, sagen wir das Mantra: "Mutter, bitte reinige meine Aufmerksamkeit", "Mutter, Du bist wahrlich mein Guru" und "Shri Chandrama". Legt einen Eisbeutel auf das Swadisthan und massiert die Leber mit Eis.

Leberzirrhose

Entsteht durch zu viel Planen und Denken. Die Leber wird dann heiß und kann ihre Aufgaben nicht erfüllen. Siehe auch heiße Leber.

Verwendet die Behandlungen für die rechte Seite und eine Leberdiät.

Lumbago (Hexenschuß)

Nehmt Ajwan ka pani (Ajwan-Tee). Für Muskel-Lumbago verwendet man Ajwan zum Einnehmen und Gheru zur äußerlichen Anwendung. Bei Lumbago ist ein Knochen verrenkt, daher verwendet man vibriertes Kerosinöl vermischt mit einem anderen Öl. Nach einigen Tagen ist es in Ordnung.

Malaria

Kommt von der rechten Seite. Kühlt diese auf jede Weise ab.

Menstruationsbeschwerden

Verursacht durch eine überaktive rechte Seite. Zuviel Stimulation in der Kreuzbeinregion. Korrigiert die rechte Seite.

Mückenstiche

Sind linksseitig, siehe bakterielle Krankheiten. Korrigiert die linke Seite.

Multiple Sklerose

Ist ein linksseitiges Problem und wird verursacht, wenn Shri Ganesha gestört wird.

Etabliert eure Unschuld und arbeitet mit einer Flamme am linken Mooladhara. Fragt nach den Mooladhara Behandlungsmethoden in einem Ashram. Massiert eure Muskeln mit vibriertem Vitaminöl.

Muskeldiastrophy

Diese Probleme entstehen durch die Störung Lord Ganeshas. Etabliert eure Unschuld und behandelt euer Mooladhara Chakra.

Neurosen

Sind eine linksseitige Krankheit, siehe Depression.

Nierenprobleme

Das rechte Swadisthan ist angegriffen. Nehmt ein kaltes Fußbad und benützt einen Eisbeutel für das rechte Swadisthana. Legt die linke Hand hinten auf das rechte Swadisthana und sagt das Mantra zu "Shri Brahmadeva/Saraswati". Nach dem Mantra streicht drei mal vom rechten Swadisthana hinunter und wiederholt dies sechs mal. Diät ohne Salz, trinkt viel vibriertes Wasser und eßt kein Fleisch.

Osteomyelitis (Entzündung des Knochenmarks)

Verursacht durch lethargische linke Seite.

Verwendet die Behandlungen für die linke Seite.

Parkinson Krankheit

Ist eindeutig eine linksseitige Krankheit. Gleicht die linke Seite aus.

Rheuma

Verursacht durch die linke Seite. Die Person möchte gerne geben. Behandelt die linke Seite. Verwendet vibriertes Kerosin, vermischt mit einem anderen Öl, um die schmerzenden Gelenke zu massieren. Bittet einen Sahaja Yogi, eine Hand auf die schmerzenden Gelenke zu legen und die andere auf die Mutter Erde. Die Mutter Erde wird die Schmerzen aufnehmen.

Schizophrenie

Ist eine linksseitige Krankheit, verursacht durch eine teilweise Besessenheit. Siehe Epilepsie.

Schlaflosigkeit

Überaktive rechte Seite. Linke Seite heben, rechte Seite senken.
Mantra: "Ya devi sarva bhuteshu, nidra rupen samastitha; Namastsay,
Namastsay, Namastsay, namo namaha".

Spondylosis (Wirbelkörpererkrankung)

Entweder links- oder rechtsseitig. Überarbeitete oder überaktive Personen hinsichtlich der Verantwortung.

Korrigiert die Unausgeglichenheit. Angegriffene Stellen sollen mit vibriertem Kerosin oder einem anderen Öl behandelt werden. Fußbad in lauwarmen Salzwasser.

Tuberkulose

Verursacht durch Fehlernährung, Mangel an Protein und die linke Seite. Linkes Nabhi/Swadisthan und Herz.

Hebt die rechte Seite, senkt die linke Seite. Fußbad, dabei rechte Hand zum Boden gestreckt. Gebt den betroffenen Chakren Vibrationen.

Tumor

Die linke Seite ist angegriffen. Gebt den angegriffenen Chakren Vibrationen. Benutzt die Behandlungen für die gesamte linke Seite.

Urtikaria (Nesselsucht)

Ist ebenfalls psychosomatisch. Wenn eure Leber lethargisch ist, wird sie verwundbar. Die Ursache ist das linke Nabhi. Wenn die Leber lethargisch wird, geschieht dies auch mit dem linken Nabhi. Solche Personen benutzen nicht viel von ihren Energien.

Benutzt Gheru, reibt es an einem Stein und nimmt es mit Honig ein. Es ist auch gut für alte Leute, da es lösliches Kalzium enthält. Man kann es auch auflegen und sollte es dann mit etwas Schwarzem bedecken. Bedeckt auch den Körper mit etwas Schwarzem, sodaß die Hitze an ihn abgegeben wird.

Allergien werden durch zu schnellen Wechsel von kalt auf warm verursacht. Wenn man z.B. einen heißen Drink oder heißes Essen zu sich nimmt und sofort darauf kaltes Wasser trinkt oder sogar Eis nimmt. Diesen plötzlichen Wechsel kann das System nicht ausgleichen. In der Gegend des linken Nabhi ist die Milz, welche als Geschwindigkeitsmesser und Regulator dient. Dieses Problem wird auch durch die Sauna verursacht.

Außerdem ist es bei hektischen Personen auch die Ursache von Blutkrebs.

Venenerkrankungen

Linker Sympathikus ist angegriffen und Shri Ganesha gestört. Festigt eure Unschuld und korrigiert die Unausgeglichenheit der linken Seite.

Verspannungen

Problem der rechten Seite. Benützt die entsprechenden Behandlungsmethoden.

Verstopfung

Verursacht von einer trockenen rechten Seite. Benützt eine Kohlehydrat-Diät (nicht makrobiotisch, da es dann noch schlimmer wird). Weicht trockene Feigen über Nacht in heißem Wasser ein und trinkt am Morgen danach dieses Wasser.

Virus

Der linke Sympathikus ist angegriffen. Siehe bakterielle Krankheiten.

