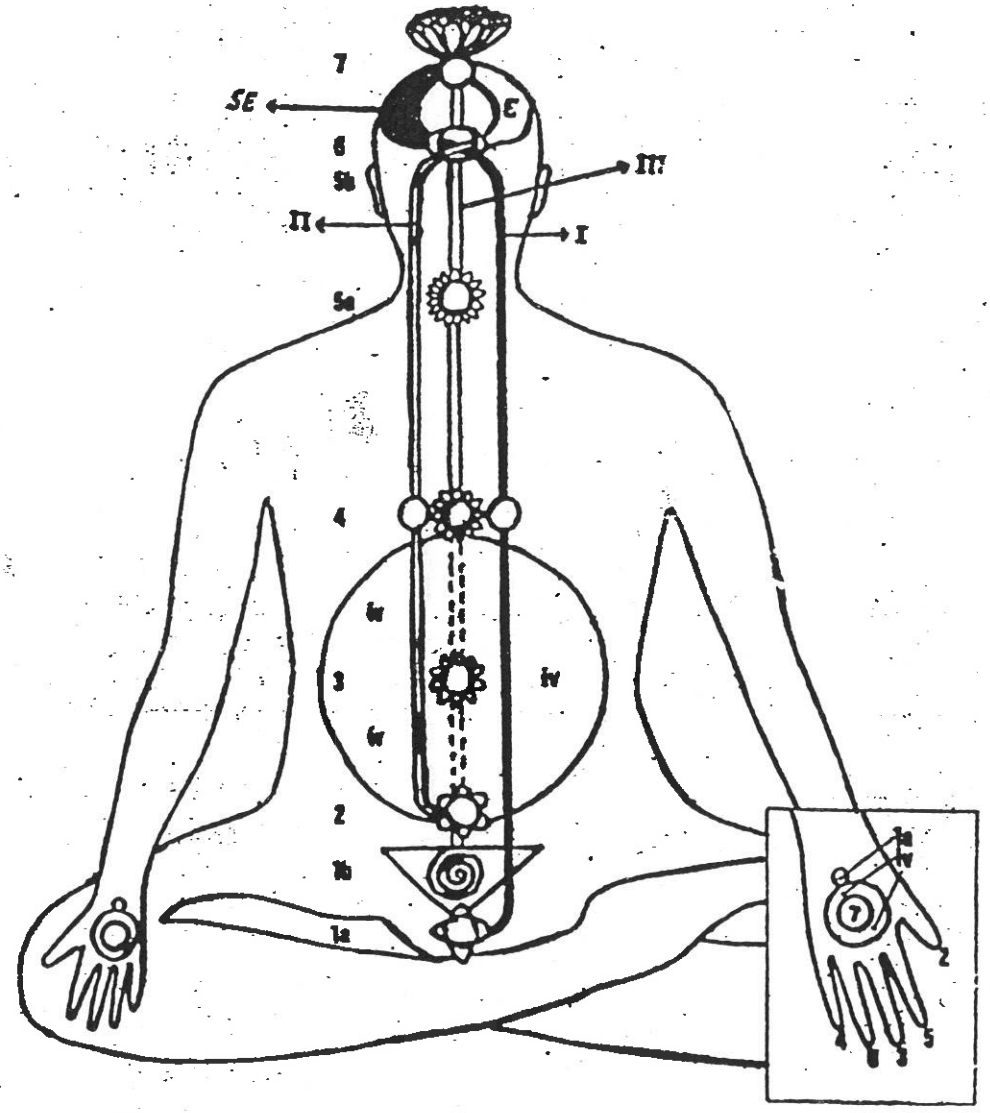
SAHAJA YOGA

DER GÖTTLICHE PFAD

für die

physische, mentale, emotionale und spirituelle Evolution

(Teil II)



Dr. HARI SHANKAR SHARMA

Anmerkung der Übersetzer

Mit diesem Buch liegt nun die Übersetzung des Buches "SAHAJA YOGA, The Divine Path for Physical, Mental, Emotional und Spiritual Evolution (VOLUME II) vor, nachdem im Herbst 1995 der erste Teil übersetzt wurde. Wir empfehlen das Studium des ersten Teiles, bevor der zweite Teil in Angriff genommen wird, da bei dieser Übersetzung die Kenntnis des ersten Teiles tlw. vorausgesetzt wird und manche Abschnitte, welche eine wortgetreue Wiedergabe aus dem ersten Teil darstellen, nicht mehr übersetzt wurden.

Wie bereits beim ersten Teil stießen wir auch hier bei der Übersetzung des Begriffes "mind" auf die Grenzen unserer Sprache. In der deutschen Sprache umfaßt der Begriff "Geist" eine Bandbreite vom "Gespenst" bis zur "höchsten Wahrheit". Ähnlich ist es auch mit dem englischen Ausdruck "mind". Laut dem Cassels-Wörterbuch können für "mind" folgende Begriffe angewandt werden: "Geist, Verstand, Gesinnung, Seele, Gemüt, Absicht, Vorhaben, Wille, Meinung, Ansicht, Überzeugung, Neigung, Lust, Gedächtnis, Erinnerung, Sinn, Beachtung, Aufmerksamkeit.....".

In der englischen Originalausgabe dieses Buches stellt "mind" bereits die Übersetzung des Sanskrit-Begriffes "Manas" dar. Da "mind" offensichtlich auch nicht genau dem "Manas" entspricht, weist Dr. Sharma im Artikel, "Sahaja Yoga: Eine wissenschaftliche Sicht (Teil IX)" darauf hin, daß er in den folgenden Kapiteln den Begriff "mind" soweit als möglich vermeiden und den Originalbegriff "Manas" bevorzugen wird. Manas entspricht dem emotionellen Bereich oder der Einheit-Emotionen-Verstand.

Von uns wurde wie schon im ersten Teil der Begriff "mind" entweder mit "Geist", "Einheit-Emotionen-Verstand" oder "Geist-Verstandes-System" übersetzt. Die jeweilige Bedeutung möge aus dem Textzusammenhang abgeleitet werden. Man kann als Geist die Gesamtheit der Bewußtseinsinhalte verstehen. Befinden sich diese Bewußtseinsinhalte, wie Empfindungen, Sinneswahrnehmungen, Gefühle, Emotionen usw., in Bewegung, entstehen Gedanken. Im Selbst (Zentrum) befinden sich diese Inhalte dann in Ruhe, d.h. man befindet sich im gedankenfreien Zustand. Der Begriff Geist wird aber auch als Affirmation in der Meditation verwendet. Dann meint man jedoch damit den im Herzen befindlichen Spirit (Atma, Seele).

Wir versuchten die Übersetzung nach bestem Wissen und Gewissen vorzunehmen, wobei wir jedoch keine Gewähr für die Fehlerlosigkeit der Übersetzung übernehmen können.

Dank gebührt allen, die uns bei dieser Übersetzung zur Seite standen, und so wünschen wir allen Lesern, einen tieferen Einblick in das Sahaja-Yoga-System zu bekommen. Wie wir erfahren konnten, hat der Autor Dr. SHARMA die Thematik des Buches mehrmals mit Shri Mataji besprochen. Shri Mataji hat den Wert seines Werkes auch ausdrücklich betont und gelobt.

Steyr, März 1996

Elfriede HAGER
Siegfried HADEYER

INHALTSVERZEICHNIS

Widmung ..... *III*

Anmerkung der Übersetzer ..... *V*

Ein Wort zu Teil II - Besonderen Dank ..... *VII*

Vorwort *1*

1. Kundalini, Chakras und der Mensch 3

2. Sahaja Yoga: Eine wissenschaftliche Sicht (Teil V)
   (Ursprung, Evolution und Kundalini-Instrument) *7*

3. Sahaja Yoga: Eine wissenschaftliche Sicht (Teil VI)
   (Mooladhara - Die Basis der Evolution) *15*

4. Sahaja Yoga: Eine wissenschaftliche Sicht (Teil VII)
   (Atma und Paramatma: Das göttliche, universelle Element der Existenz) *27*

5. Sahaja Yoga: Eine wissenschaftliche Sicht (Teil VIII)
   (Virata: Ursprüngliches Sein und totale Existenz) *39*

6. Sahaja Yoga: Eine wissenschaftliche Sicht (Teil IX)
   (Meditation: Der Weg zur Einheit mit Gott) *51*

7. Sahaja Yoga: Eine wissenschaftliche Sicht (Teil X)
   (Yoga, Samadhi und Erlösung) *59*

8. Sahaja Yoga und die menschliche Evolution 67

Anhang

A Erweckung der Kundalini & Selbstverwirklichung in der Meditation
Meditation von H.H. Shri Mataji *75*

B Sahaja Yoga: Techniken, Behandlungsmethoden und Praxis 83

Glossar der Worte in Sanskrit und Hindi *101*

SAHAJA YOGA

Der göttliche Pfad für die physische, mentale und spirituelle Evolution

(TEIL II)

DR. H.S. SHARMA

C Life Eternal Trust

Erste Ausgabe - März 1995

Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber: Shankar Publishing House
D-904, Block VII
East End Apartments
Mayur Vihar (Chilla)
New Delhi - 110091

Gedruckt in der Central Electric Press, New Delhi - 110028

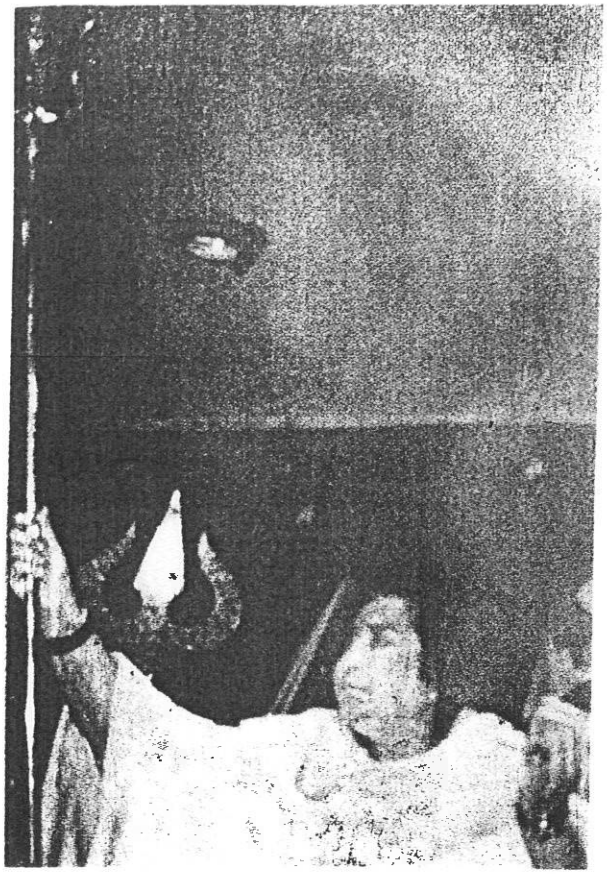
Gewidmet

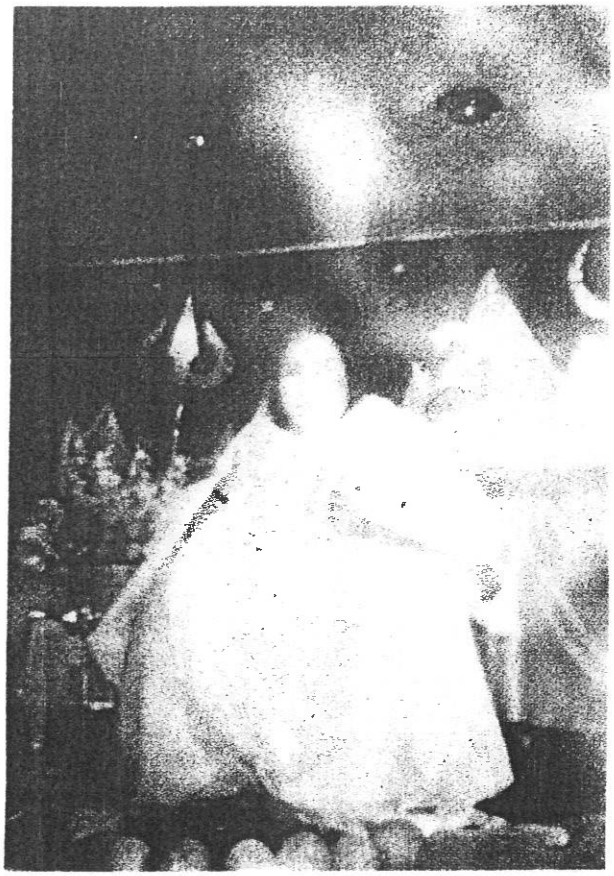
zu den Lotusfüßen

Ihrer Heiligkeit Shri Adi Shakti

Mataji Shri Nirmala Devi

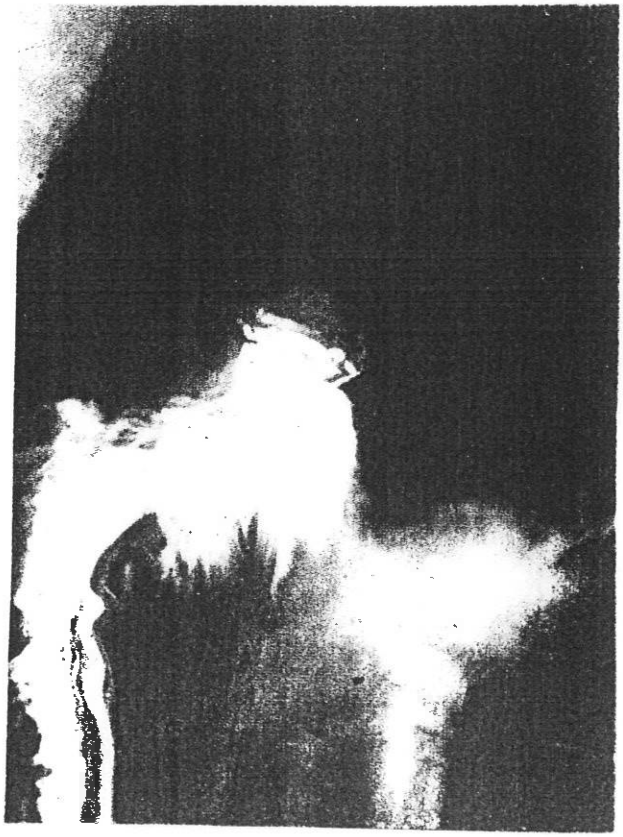
Sun Devata erscheint während einem Puja auf Mutters Hand





Lord Ganesha erscheint während eines Maha Shivaratri Puja's

Shri Hanumana erweist der Heiligen Mutter
seine Ehrerbietung



Das Pferd Lord Kalkis, Vahana,
manifestiert sich während eines Havans

Ein Wort zu Teil II

Sahaja Yoga ist das Mahayoga, welches Millionen Menschen in der Welt bei der Bewältigung der Probleme des moderen Lebens und der Entdeckung des inneren Selbst hilft. Die Menschen der modernen Gesellschaft, die einerseits durch Pseudo-Gottesmänner getäuscht, andererseits vom Materialismus überrannt wurden, haben sich zu Bilderstürmern entwickelt. Dennoch hat der Wunsch, das Selbst und den Schöpfer zu erkennen, überlebt. Dies führt täglich viele Menschen dazu, Zeugen des Flusses der göttlichen Vibrationen und des Aufstieges der Kundalini zu werden.

Da der moderne Mensch alles von einem wissenschaftlichen Standpunkt betrachtet, wurden, vom Göttlichen inspiriert, Anstrengungen unternommen, um den verschiedenen Aspekten wie Adi Shakti, Chakras, Vibrationen, Realisation etc. im Buch "Sahaja Yoga: The Divine Path for Physical, Mental and Spritual Evolution" eine wissenschaftliche Basis zu geben. Dieses Buch wurde von H.H. Shri Mataji Nirmala Devi im März 1993 gesegnet. In der zweiten Ausgabe (1994) wurde noch ein Artikel über die Paramchaitanya hinzugefügt.

Nun wurden durch göttliche Eingebung sechs weitere Artikel hinzugefügt, die die wissenschaftliche Grundlage für den Ursprung, die Evolution & Existenz, Mooladhara - die Basis der Evolution, Atma und Paramatma und Virata darlegen. Ein weiterer Artikel über Meditation, den göttlichen Weg der Verbindung zwischen Einzelmensch und Gott, wurde beigefügt. Diese Artikel bilden eine Fortsetzung der zweiten Ausgabe des Hauptwerkes und sind dementsprechend im Inhaltsverzeichnis nummeriert. Ferner wurden einige weitere Themen im Anhang beigefügt (Meditation und Auswirkungen von Blockaden in den verschiednen Chakren). Somit bezieht sich all dies auf innere subtile Elemente und bildet den Kern des Sahaja Yoga Systems, welches unseren Lesern hier als Teil II präsentiert wird und Shri Mataji's Segen erhielt.

Wir bitten die Adi Shakti, uns mit dem reinen Wissen und der Selbstverwirklichung zu segnen.

Jai Shri Adi Shakti

New Delhi, Dezember 1994 Dr. H.S. Sharma

BESONDEREN DANK

Ich danke Gott dem Allmächtigen - Sada Shiva - und Adi Shakti, daß sie mich zum Instrument dieser Suche gemacht haben.

Persönlich danke ich Mr. Kalbermatten, Sri Rajesh Shah, Sri Yogi Mahajan, Dr. S.C. Nigam, Dr. U.C. Rai, Dr. Talwar, Mr. Dutta, Sri Shyam Gupta und allen Sahaja Yoga Leadern für ihre Unterstützung und ihre Ratschläge. Ich danke Sri Rawat und Sri Patel unseren Sahaja Yogi Brüdern welche mir mit Material aus Mutters Vorträgen und Zeitungsausschnitten halfen. Zu besonderen Dank bin ich Sri Arum Goyal verpflichtet, welcher seine wertvolle Zeit opferte, um Sahaja Yoga Techniken und Behandlungen sowie die Zusammenstellung von "Auswirkungen von Kombinationen bestimmter Blockaden etc." zu überprüfen. Weiters bedanke ich mich bei Sri R.K. Mathur für das Korrekturlesen und seiner Hilfe beim Druck und der Publikation.

Weiters danke ich allen Sahaja Yoga Brüdern und Schwestern, so wie meiner Familie für ihre Hilfe und Unterstützung.

Jai Shri Adi Shakti

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 als 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 (mind) erworben. Die Sinne (Indriyas - ein Teil des grobstofflichen Körpers) handeln als Schnittstelle zwischen der materiellen Welt und der Einheit Emotionen-Verstand (mind, Manas - 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). Buddhi wieder wird gesteuert 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-Geist-Verstand-Aufmerksamkeit-Seele-Überseele" (Senses-Mind-Intellect-Attention-Soul-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, Tamasic und Sattwic Gunas (Qualitäten) und Ahankara (Ego), der Ichhaftigkeit und sein Gegenstück das Super Ego. Sowohl Ahankara als auch Prakriti tragen das Resultat von allen Sanskaras (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 Paramatma in diesem Körper (im Sahasrara) und Leben machen und dem Sucher Moksha (Freiheit vom Kreislauf der Wiedergeburten) gewährt.

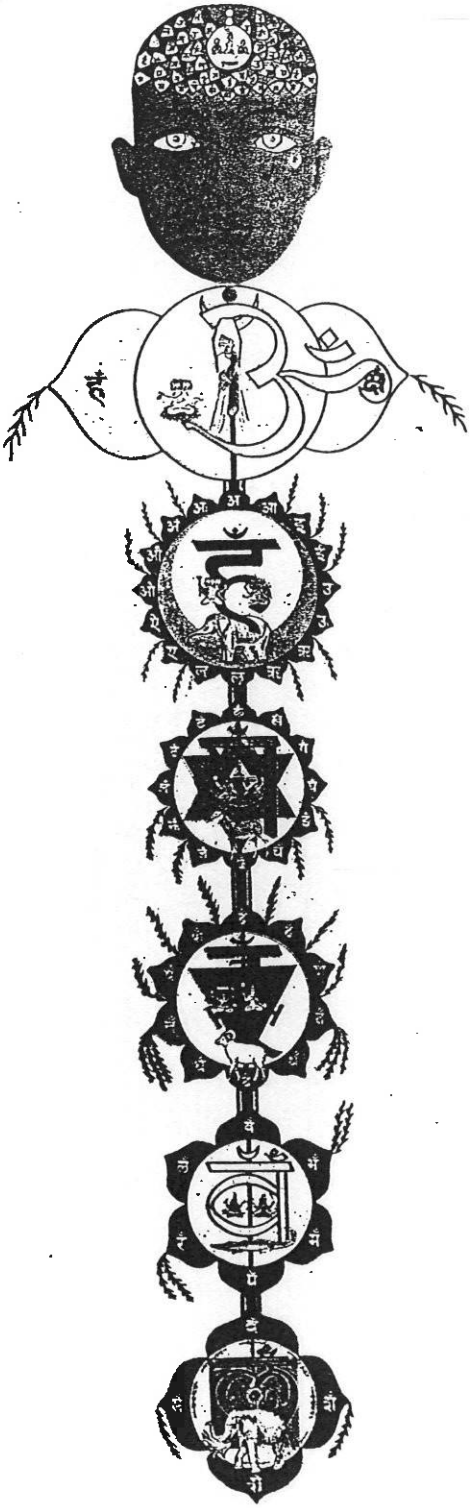
Meditation ist der Weg zu Samadhi und Moksha (Erlösung), da sie zu Yoga führt. Samadhi ist der Zustand eins mit Gott zu sein und wird durch ausdauernde Meditation erreicht. Meditation ist der Vorgang, die Vereinigung mit Gott zu erreichen und aufrecht zu erhalten, um in Samadhi einzutreten. Die Kundalini ist der Leiter und das Mittel, das nicht nur alle Körper verbindet, sondern auch die Meditation leicht und freudvoll werden läßt (Sat-Chit-Anand). Nur solange die Kundalini erweckt ist, kann man in der Meditation wachsen und dies führt letztendlich zu Nirvikalpa Samadhi, der höchsten Stufe, welche ein Yogi auf der Erde erreichen kann.

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 für die 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 und dem Verstehen der Kundalini, der Nadis, Chakras und Vibrationen, welche die Menschheit zu immerwährendem Frieden und dem Endziel in der Evolution führen kann.

Durch die Sammlung dieser Artikel, wurde ein Versuch gemacht einige wissenschaftliche Aspekte des Kundalini-Instrumentes und Sahaja Yoga zu beleuchten, wie sie der Autor durch die Gnade Shri Mataji's sieht. Alles was hier geschrieben wurde, entstand durch Ihre Gnade und ist Ihren heiligen Füßen gewidmet.

Jai Shri Mataji

Kundalini, Chakras und der Mensch



KUNDALINI, CHAKRAS UND DER MENSCH

"Die Kundalini ist wie ein Kabel in einer elektrischen Maschine, welches die Verbindung zur Elektrizität herstellt. In der gleichen Weise steigt sie nach ihrer Erweckung über einige der Fäden auf und verbindet den Menschen mit der allesdurchdringenden Kraft (Paramchaitanya)."

H.H. Shri Mataji

Einleitung

Zu Anbeginn der Zeit war die gesamte Schöpfung verschmolzen in Sada Shiva, welcher sich in Yoga-Nidra befand. Als Shri Sada Shiva aus dem Yoga-Nidra erwachte, hatte er einen Wunsch, welcher sich als Adi Shakti manifestierte und die Ursache der gesamten Schöpfung bildete. Als sich Adi Shakti von Sada Shiva trennte, verwandelte sie sich in Trigunatmika Prakriti, welche wiederum drei Formen hatte: Mahakali, Mahasaraswati und Mahalakshmi. Diese steuerten die drei Aspekte der Natur in der Schöpfung bei: Tamsik, Rajsik uns Satvik.

Um die Schöpfung zu vollbringen mußte die Adi Shakti verschiedene belebte und unbelebte Formen annehmen. Diese Form der Schöpfung ist als Virata bekannt. Der Mensch ist die Mikroform der Virata, welche die Makroform darstellt.

Der Mensch besteht aus vier Körpern: dem physischen-, dem subtilen-, dem kausalen- und dem superkausalen Körper. Diese Körper bestehen aus verschiedenen Elementen wie Organen, Skelett, Blut und Luft auf physischer Ebene; Geist, Intellekt und subtile Sinne auf subtiler Ebene; Aufmerksamkeit, Ego und subtile Lebenskraft auf kausaler Ebene und Seele, Überseele und Natur (Prakriti) auf der superkausalen Ebene.

Die Kundalini ist in diesen Körpern als des Menschen Natur manifestiert. Sie ist die Reflexion der Adi Shakti, der ursprünglichen Energie. Im Menschen befinden sich jedoch auch Nadis und Chakren, welche zusammen mit der Kundalini das Kundalini-Instrument bilden.

Das ursprüngliche Kundalini-Instrument befindet sich in der Virata: Adi Kundalini, Chakren, Nadis sowie die zugehörigen Götter und Göttinnen. Somit ist das Kundalini-Instrument im Menschen eine Reflexion des Kundalini-Instrumentes der Virata. Alle Ereignisse und Vorkommen der Schöpfung auf der Mikroebene sind eine Reflexion des göttlichen Planes auf der Makroebene, was am besten durch das Begreifen des Kundalini-Instrumentes verstanden werden kann.

***Anmerkung der Übersetzer:** Die folgend angeführten Artikel entsprechen wortwörtlich jenen im ersten Buch, "Sahaja Yoga: Der göttliche Pfad für die physische, mentale und spirituelle Evolution" und wurden daher in diesem Buch nicht mehr übersetzt:
"Das Kundalini-Instrument", "Kunalini", "Nadis", "Erweckung der Kundalini und Yoga".

Weiters wird auf den Artikel "Kundalini-Instrument und Benehmen" hingewiesen, welcher im Kapitel: "Sahaja Yoga und die menschliche Evolution" auf Seite 67 behandlet wird.

Zusammenfassung

Der Mensch setzt sich aus dem physischen, subtilen, kausalen und superkausalen Körper zusammen. Jeder von diesen hat in jeder Sphäre der Existenz seine Bedeutung. Diese vier Aspekte sind auch in anderen Bereichen der Schöpfung gegenwärtig und spielen auf allen Ebenen zusammen. Somit wird der Mensch durch das Zusammenspiel seiner eigenen Körper und anderen Bestandteilen der Schöpfung gelenkt. Das menschliche Wohlbefinden ist das Resultat dieses Zusammenwirkens zwischen den verschiedenen Körpern und der Schöpfung. Sie sind auch als physische, mentale, emotionale und spirituelle Gesundheit im Einzelmenschen und in Gruppen von Menschen in der Gesellschaft manifestiert.

Auf der individuellen Ebene kann der Mensch eine perfekte physische Gesundheit erreichen, wenn er das System der Nadis und Chakren versteht und reinigt. Die physische Gesundheit wird beitragen zur mentalen und emotionellen Gesundheit, woraus eine balancierte, zufriedene und dynamische Persönlichkeit resultiert. Eine balancierte Persönlichkeit ist das Vehikel des spirituellen Wachstums. Somit führt die Balance der Nadis und Chakren zu Wohlbefinden und zur Entwicklung einer physisch, mental, emotional und spirituell gesunden Person.

Eine gesunde Person ist die Grundlage eines gesunden Heimes, einer gesunden Gemeinde, Gesellschaft, Nation und der Welt.

Sahaja Yoga ist ein gesellschaftliches Ereignis. Während jede Person auf ihrer individuellen Stufe die Realisation erhält, steigen die Vibrationen und stabilisieren sich auf einer kollektiven Stufe. Somit wird durch die Erweckung der Kundalini im einzelnen der Weg für das kollektive Wachstum der Menschen geöffnet und trägt zum Aufstieg vom individuellen zum kollektiven Bewußtsein bei. Sahaja Yoga führt somit zu einer Gesundung der Person und der Gesellschaft und in der Folge auch zu gesunden Nationen und zu einer Weltgemeinschaft.

Jai Shri Adi Shakti
Jai Shri Sada Shiva

Literatur:

1. Her Holiness Shree Mataji Nirmala Devi. Lectures on Sahaja Yoga: 1981 - 1994

2. Her Holiness Shree Mataji Nirmala Devi, Sahaja Yoga, Life Eternal Trust, Bombay 1991

3. Kalbermatten, G. De., Advent, Life Eternal Trust, 1979.

4. Rai, Dr. U.C., Medical Science Elightened, Life Eternal Trust, 1993

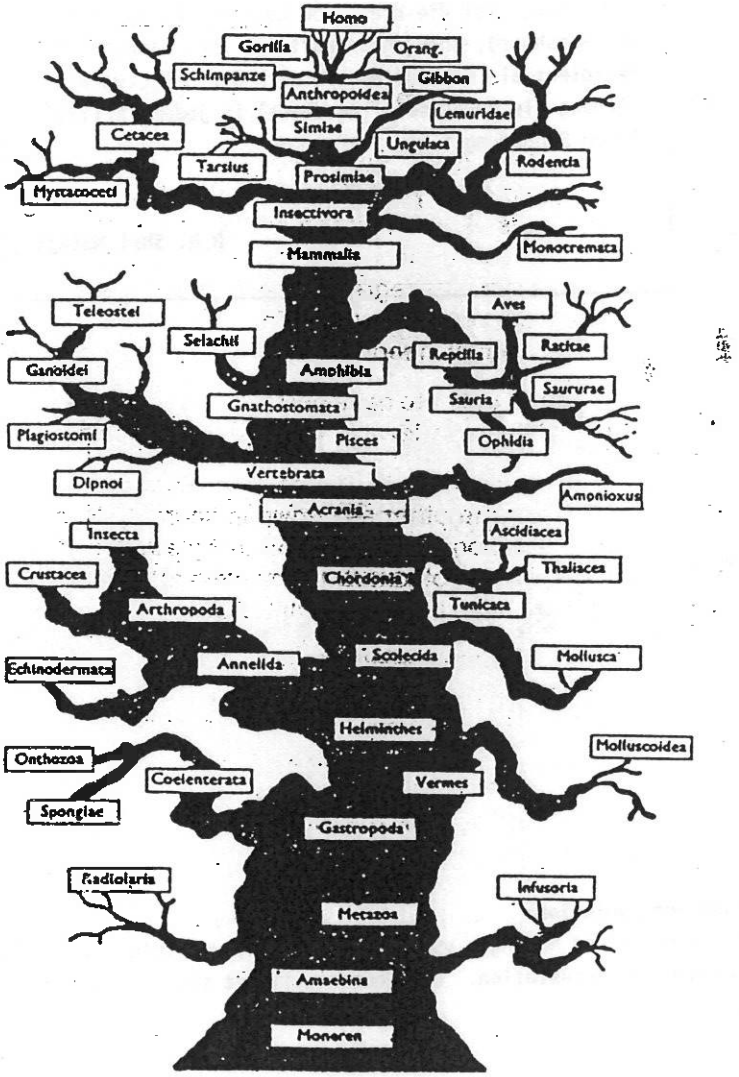
5. Sharma, Dr. H.S., Sahaja Yoga: The Divine Path for Physical Mental and Spiritual Evolution, Shanker Publishing House, Delhi, 1993.

6. Sharma, Dr. H.S. Mind, Nature and the Human Being, Shanker Publishing House, Delhi, 1994.

SAHAJA YOGA:

EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT

Ursprung, Evolution und Kundalini-Instrument



"Adi Shakti ist die Kraft von Gott dem Allmächtigen (Parameshwar), aber Ihre Kraft ist Shri Ganesha. Er residiert als Unbewußtes und nach der Selbstverwirklichung als Bewußtsein (Paranava) in jedem Partikel ihrer Schöpfung."

H.H. Shri Mataji

*Seite 7: **Der Baum der Evolution:**
Ernst Haeckel, Zeitgenosse und Anhänger von Charles Darwin, erdachte diesen "Stammbaum" um die Evolution aller Lebewesen zu darzustellen. Der Mensch befindet sich, flankiert von den Affen, an der Spitze des Baumes

SAHAJA YOGA: EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT (TEIL V)

Ursprung, Evolution und Kundalini-Instrument

" Adi Shakti ist der Ursprung der gesamten Schöpfung."

H.H. Shri Mataji

Ursprung des Universums

Wann und wie begann die Schöpfung? Wer schuf die Galaxien, Planeten, das Leben und das System dazu? Diese Fragen und noch viele mehr sind immer schon die Kernfragen in bezug auf Schöpfung, Existenz, Universum, Sonnensystem, lebende und unbelebte Formen usw. Anfänglich wurden diese Fragen von den Rishis und Maharishis in längst vergangenen Zeiten gestellt und in jüngster Zeit forschen Wissenschafter auf diesem Gebiet. Somit kann das Studium über den Ursprung des Universums in wissenschaftliche und philosophische Studien eingeteilt werden.

Wissenschaftliche Sicht

Von den verschiedenen Theorien, wie der Urknalltheorie, Steady State Theorie, Oscillating State Theorie, Theorie über ein sich ausdehnendes Universum usw., ist die bekannteste jene über den Nebel, welche durch die Urknall-Theorie bekannt wurde. Obwohl man diese Sicht von Zeit zu Zeit wieder verwarf, hielt die vor ca. 300 Jahren präsentierte Nebel-Theorie über den Ursprung der Galaxis (Camron,1975) in Ermangelung einer anderen akzeptablen Theorie. Nach dieser Sicht zog vor ca. zwanzig Billionen Jahren eine Wolke aus Gas und Staub durch den interstellaren Raum, wobei sie zusammenfiel und eine Scheibe formte. Aus dieser Scheibe wurden daraufhin die Sonne und andere Planeten geboren, welche im Raum kreisen und im Sonnensystem und den Galaxien existieren. Auch die Erde wurde durch diesen Evolutionsprozeß geformt.

Was den Ursprung des Lebens auf der Erde und auf anderen Planeten oder in anderen Universen betrifft, gibt es wiederum verschiedene Sichtweisen. Während bezüglich der Theorien über das Leben auf anderen Planeten oder in anderen Universen weiterhin geforscht wird, wurde die Definition über die Entstehung des Lebens auf der Erde in eine Form gefaßt, da es bereits existiert und nicht bestritten werden kann. Über die Entstehung des Lebens auf der Erde gibt es zwei Haupttheorien (Wald,1954): Die erste Theorie nimmt an, daß das Leben auf übernatürliche Weise entstand und die zweite, daß das Leben in einem kontinuierlichen Prozeß aus der unbelebten Materie entsteht. Die erste Theorie wird in der 'Genesis' vorgelegt, wo Gott den Wunsch zur Schaffung von Leben hat und am dritten Tag der Schöpfung lebende Wesen hervorbrachte - zuerst die Pflanzen, dann Fische, Vögel und Landtiere und schließlich den Menschen. Die zweite Theorie wurde erstellt, indem die Entstehung von Leben aus unbelebter Materie beobachtet wurde, z.B. die Entstehung von Organismen, wie jener der Würmer aus dem Schlamm, oder der Bakterien aus totem verrottetem Material usw. Während die Theorie über die spontane Entstehung des Lebens von Wissenschaftern wie Aristoteles, Newton, Harvey, Descartes und vielen anderen akzeptiert wurde, kam es zu einer Widerlegung der zweiten Theorie durch einige andere. Die Wissenschafter konnten bestätigen, daß belebte Materie sich aus Elementen wie Kohlenstoff, Sauerstoff, Wasserstoff und Nitrogen zusammensetzen, welche die Hauptbestandteile aller organischen Materialien sind und deren 'Gene' die grundlegenden Erbinformationen tragen, welche die Charakteristiken von einer auf die nächste Generation übertragen. Die Geschichte der Geburt und Evolution des Lebens wird von den Wissenschaftern auch heute noch untersucht. Viele Raumflüge und Beobachtungen durch Astronauten und Astrophysiker über das Leben auf anderen Planeten und in anderen Galaxien sind Teil der Anstrengungen, welche unternommen wurden, um das Mysterium um den Ursprung des Lebens auf der Erde und im Universum zu entwirren.

Philosophische Sicht

Die Philosophie bezieht sich auf die Theorie und das Wissen über die Existenz, was in der Praxis in Religion und Wissenschaft umgewandelt wird. Somit kann die Religion als die Praxis von dem, was in der Philosophie als Theorie vorgeschlagen wurde, bezeichnet werden. Folglich kann die philosophische Sichtweise auch als jene angesehen werden, welche in den verschiedenen heiligen Schriften, wie Bibel, Koran, Vedas usw. dargestellt wird. Von diesen wiederum können die Ausführungen in den Veden und Upanischaden als die tiefsinnigsten bezeichnet werden.

In all diesen Schriften stellt Gott, wenn auch unter verschiedenen Bezeichnungen, wie Allah, Paramatma, Ishwar, Sada Shiva usw. die Ursache der gesamten Schöpfung dar. So wird in der Genesis (Bibel) beschrieben, daß das Leben durch Gottes Fügung entstand und somit am dritten Tag der Schöpfung lebendige Kreaturen auf der Erde entstanden und in der Folge Adam und Eva geboren wurden. Diese lebten im Garten Eden und wurden zur Ursache von allem, was gut und böse auf Erden ist. Sämtliche Beziehungen auf der Erde werden durch das Auftreten von Adam, Eva, der Giftschlange und deren Wechselbeziehungen zu Beginn der Schöpfung beeinflußt.

In der gleichen Weise entstand laut dem Koran alles Leben durch Allah. Alle Beziehungen werden durch die Erschaffung von Hur und Shaitan und deren Wechselbeziehungen auf der Erde regiert.

Nach den Veden und Upanischaden existierte zu Beginn nur Er ((bezeichnet als Sada Shiva, Paramatma, Ishwar, Param Brahm usw.). Zu Anbeginn der Zeit befand Er sich in Yoga-Nidra (göttlicher Schlaf), wobei kein Licht und keine Dunkelheit, kein Handeln oder Nichthandeln existierte. Es bestand nur ein Zustand des totalen Friedens und der Balance. Als Er aus dem Yoga-Nidra erwachte, hatte Er einen Wunsch. Dieser Wunsch war Adi Shakti (eine Form von Energie) - Sie (die Wunschkraft) wurde daraufhin aktiv und schuf das gesamte System des Lebens und der Universen. Zu diesem Zweck verwandelte Sie sich in die drei ursprünglichen Deitäten - Mahalakshmi (Kraft der Balance, der Schöpfung, des Wohlstandes und der Erhaltung) - Mahasaraswati (Schöpfungskraft) und Mahakali (Kraft der Hingabe und des Wunsches), welche die Ursache von Natur und Existenz wurde. Diese ursprünglichen Deitäten wurden zum Ursprung des gesamten Systems von Göttern und Göttinnen sowie der Menschen und allen anderen belebten und unbelebten Formen. Aus diesem Grund wurde nach der indischen Philosophie sogar den Planeten und Sternen, den Meeren und Flüssen, dem Wasser, seinen Aktivitäten, sowie den Plätzen göttliche Namen zugewiesen. So wurden der Erde (Mutter Prithvi), im Sonnensystem der Sonne (Surya Devta), Jupiter (Brahaspati Devta), Saturn (Shani Devta), sowie den Bergen (Everest - Himalaya Devta) und den Flüssen (Ganges - Ma Ganga) heilige Namen gegeben.

Nach den vedischen Schriften hat alles, was in der Schöpfung existiert, ein göttliches Element. Auch die negativen Kräfte wie Shaitan, Schlangen oder Rakshas wurden aus dem ursprünglichen Sein, dem Schöpfer geboren. Somit geschieht alles in der Schöpfung in Übereinstimmung mit dem göttlichen Plan. Jedes Lebewesen, alle Ereignisse und Schicksale stimmen mit diesem überein und geschehen nach dem Wunsch des Göttlichen. Aus diesem Grund können nach der Astrologie das gesamte Wissen, sowie alle Begebenheiten und Vorkommnisse vorhergesagt und erklärt werden. Somit kann angenommen werden, daß alle menschlichen Beziehungen und Ereignisse in der Schöpfung den Rishis und Maharishis bekannt sind und somit erklärt werden können.

Die Wechselbeziehung zwischen wissenschaftlicher und philosophischer Sicht

Nach den Veden und Upanischaden existierte zu Anbeginn der Zeit nur Gott - welcher kleiner als das Kleinste und größer als das Größte ist; welcher in allem ist und dennoch alles in sich hat; welcher kein Gesicht, keine Augen, keinen Mund, keine Hände, Füße usw. hat und trotzdem überall sein kann; welcher alles hört, sieht, bewegt und zu jeder Zeit und zu wem auch immer sprechen kann.

Nach der Ishoupanishada wurde es dunkel, nachdem Er gewünscht hatte. Aus dieser Dunkelheit heraus erschien dann ein helles Licht, welches den gesamten Raum und die Dunkelheit erfüllte.

Wenn wir uns diese Aspekte ansehen, stellen wir fest, daß es zu Beginn weder dunkel noch hell war. Erst als Er wünschte wurde es vorerst dunkel und dann erschien ein Licht. Dies ist der Schlüssel zum Ursprung von Licht und Dunkelheit oder Gut und Böse. Im ursprünglichen Zustand waren die Pole unidentifizierbar im ursprünglichen Sein verschmolzen. Dies könnte man auch als den ausgeglichenen Zustand (Steady State) der Existenz bezeichnen (Yoga-Nidra).

Dann folgte Sein Wunsch, welcher als ein Sammeln von Energie (eine Konzentration) bezeichnet werden kann, um etwas zu tun oder zu erreichen. Diese Energie war jedoch mit Dunkelheit vermischt. Um den Wunsch zu manifestieren, drängte die gesamte Energie zum Keimpunkt des Wunsches, in das Herz Sada Shivas. Als sie einen bestimmten Punkt erreicht hatte, blieb die Dunkelheit ausgeschlossen. Daraus folgt, daß die Dunkelheit oder Negativität durch die Bewegung des Lichtes (Adi Shakti) aus dem Steady State zu einem einzigen Punkt - dem Herzen des Sada Shiva entstand. Dieser plötzliche Energiestrom von außerhalb zum Herz Sada Shivas kann mit dem Urknall verglichen werden.

Als nächster Schritt manifestierte sich diese Energie als Adi Shakti, um die Schöpfung zu beginnen. Dieser Vorgang erschien als extremes Licht, wie wenn Billionen Sonnen gemeinsam aufgetaucht wären. Diese Manifestation der Adi Shakti als Allgewalt an einem Punkt im Herzen Sada Shivas kann ebenfalls mit dem Urknall verglichen werden.

Bei seinem Auftauchen dehnt sich Licht (Energie) in alle Richtungen aus, was zum Auslöschen der Dunkelheit führt. Diese Ausdehnung ist ein Naturgesetz, ein Gesetz des Schöpfers und ist mit der Expansionstheorie zu vergleichen. Auf diese Weise schuf Adi Shakti bei Ihrem Auftreten die gesamte, sich ausdehnende Schöpfung (Brahmand).

Die gesamte Schöpfung läuft in einer bestimmten Zeitspanne ab, welche als 'Kalpa' oder der Tag der Schöpfung bezeichnet wird, nach dem alles wieder endet und in Sada Shiva - dem Steady State - verschmilzt. Dieser Prozeß der Schöpfung und Zerstörung dauert seit ewigen Zeiten an und setzt sich in ewige Zeiten fort, wie eine genau abzulesende Uhr. Man kann dies auch als Wechselspiel zwischen dem Nichts und der Existenz sehen, was wiederum die Grundlage der Oscillating-state-theorie (Schwingungstheorie) ist.

Ein Tag Sada Shivas beinhaltet Tage von Vishnu und Brahma, die zyklisch Anfang und Ende eines bestimmten Zustandes bewirken. Nach den Veden und Upanischaden wird die Schöpfung hauptsächlich von drei Göttern beherrscht: Brahma, Vishnu und Shiva oder Rudra, den Göttern der Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung. Folglich entspricht ein Tag Brahmas 100 Chaturyugis, d.h. 4.200.000 Jahre (ein Chaturyugi dauert 42.000 Jahre). Ein Tag Vishnus dauert 100 Tage des Brahma und ein Tag des Shiva enthält 100 Tage des Vishnu. Somit währt ein Tag des Sada Shiva, welcher das Leben Gottes ist, Billionen von Jahren, nach denen alles endet und nach einer Nacht des Sada Shiva (welche wiederum Billionen von Jahren andauert) wieder beginnt. Somit schwingt die Schöpfung zwischen Steady State (gleichbleibend) und Urknall. Die Existenz kann daher als ein System der Vereinigung von Urknall, Expansion und Schwingung zwischen Steady State und Urknall bezeichnet werden.

Evolution

Bestimmte Aspekte der Upanischaden in bezug auf die Evolution des Lebens sind von besonderer Bedeutung. So sehen wir, daß am Anfang der Raum war und dann das Feuer erschien. Feuer schuf Luft und die Luft das Wasser.

Aus dem Wasser (Jala) entstand die Erde (Prithvi); aus Prithvi, Wasser, Luft, Feuer und Raum entstand die Nahrung (Anna) und dann das Leben. Somit entstand das Leben am Ende von Panchmahabhoota und deshalb bilden alle Panchmahabhootas zusammen den Körper des lebentragenden Organismus. Von Bedeutung ist aber auch die Reihenfolge des Erscheinens von Panchmahabhoota und Leben, was später behandelt wird.

Ein weiterer bedeutender Aspekt ist das Erscheinen von Prakriti. Adi Shakti transformierte sich nach ihrem Erscheinen in drei Kräfte: Mahakali (die Wunschkraft), Mahasaraswati (die kreativ-schöpferische Kraft) und Mahalakshmi (die erhaltende Kraft), welche auch als Trigunatmika bekannt und die Basis der Schöpfung sind. Die zugehörigen Aspekte der Shakti sind als Götter bekannt: Brahma (der Schöpfer), Vishnu (der Erhalter) und Mahesh oder Shiva oder Rudra (der Zerstörer) welche mit Saraswati, Lakshmi und Parvati oder Mahakali, den Aspekten von Trigunatmika, Prakriti und Adi Shakti, in Beziehung stehen.

Von Beginn an stehen alle Aspekte der Schöpfung in ständiger Wechselbeziehung. Somit ist alles, was aus den Panchmahabhootas entstand, auch mit einem Aspekt von Prakriti verkettet. Dadurch begründet sich die Schaffung von Tamasik, Rajasik und Satvik Elementen, welche positive oder Lichtaspekte und negative Aspekte begründen. Daher wirkte sich die Prakriti während der Vereinigung von Panchmahabhoota auch auf die Formung der Körper von Rakshasas (die vorherrschende Aspekte besitzen) aus. Aus diesem Grund sind manche Rakshasas von der Natur satvik, während auch Devas in ihrem Verhalten geirrt haben.

Evolution, Nadis und Chakras

Nach der Entstehung der Panchmahabhootas erschien das Leben in der Form von Organismen, welche aus dem Wasser geboren wurden - den Amöben. Aus diesen einzelligen Lebewesen entstanden vielzellige Lebewesen wie Fische, Reptilien, Säugetiere, Vögel, Affen und Menschen. Dabei begründete sich die Evolution auf zwei Aspekte:

a) die Notwendigkeit des Überlebens

b) das Wachstum der Evolution des Bewußtseins

Beide scheinen, wissenschaftlich und philosophisch gesehen, dem gleichen Pfad zu folgen. Auf der physikalischen Ebene entwickelte sich die Evolution von den im Wasser geborenen Lebewesen zu den Amphibien und weiter zu den Landlebewesen und denen der Lüfte (Baum der Evolution). Auf der Ebene des Bewußtseins scheint die Leiter ähnlich zu sein. Erste Stufe: Überleben und Fortpflanzung, zweitens soziale und Sicherheitsbedürfnisse usw., und schließlich höhere Bedürfnisse. Jedes Lebewesen befindet sich auf einer bestimmten physikalischen Stufe und auch auf einer bestimmten Bewußtseinsstufe.

An jedem Tag der Existenz entwickelt sich eine Person von den unteren zu höheren Bedürfnissen weiter. Es scheint, daß die Natur diesem Umstand durch die Qualität und die Stufe der Chakren im Körper Rechnung getragen hat.

Die Chakren sind im Kundalini-Instrument plaziert. Einmal erweckt sinkt die Kundalini zuerst ins Mooladhara Chakra und steigt dann auf, wobei sie alle anderen Chakren durchdringt.

Das Mooladhara ist der Sitz der Kundalini, der Adi Shakti und der Evolution. Aber die Evolution beginnt mit dem Aufsteigen der Kundalini. Wenn wir eine lebende Zelle beobachten, sehen wir, daß sie sich in kompletter Harmonie mit ihrer Umwelt befinden muß, um zu überleben.

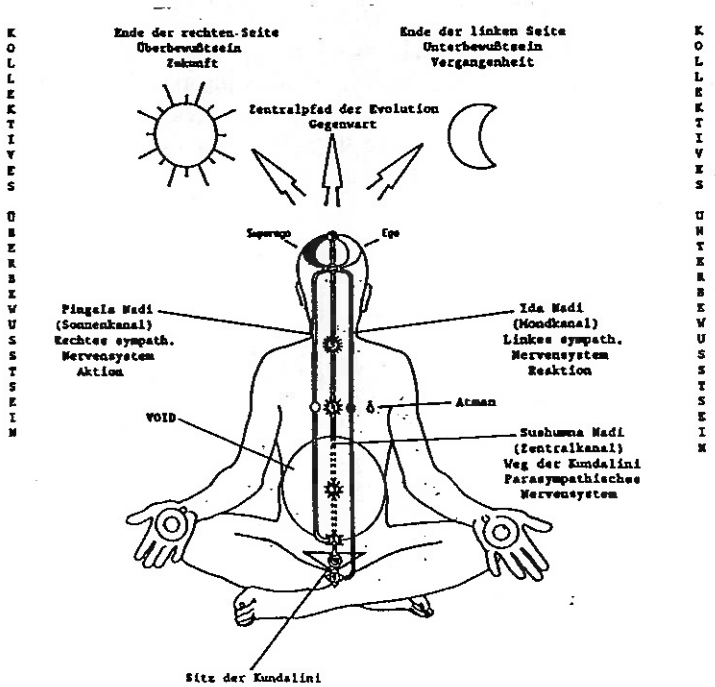


Fig.4 Der menschliche Mikrokosmos

Die Zellorgane fühlen die Bedürfnisse, welche zum Überleben notwendig sind, verrichten notwendige Funktionen und entwickeln sich ständig weiter, um das Überleben in der sich ändernden Umweltsituation zu sichern. Dazu sind Fähigkeiten, wie zu verstehen (Weisheit), in Harmonie zu leben (Balance), und zu wissen was richtig und falsch ist (Dharma) notwendig. Außerdem ist es erforderlich, den Gesetzen der Natur zu folgen (Hingabe an den Allmächtigen). All dies sind Basisqualitäten des Mooladhara Chakras und werden von der Deität Shri Ganesha kontrolliert. Somit wurde das Mooladhara Chakra das erste Chakra in der Evolution und ist am Grund des Kundalini-Instrumentes plaziert.

Als sich der erste lebende Organismus auf der nächsten Stufe vervielfältigte und somit wuchs, bildete er die Einheit einer Zellgruppe. Dies erforderte Mittel und Instrumente für das Überleben einer Gruppe und deren Existenz in Harmonie. In einer Gruppe sind mehr Anstrengungen erforderlich, um gemeinsame Grenzen der Existenz und kulturelles Erbe zu schaffen. Dies erfordert Kreativität von den Individuen und von der Gruppe. Kreativität ist die Qualität des Swadisthana Chakras, welches an zweiter Stelle im Kundalini-Instrument plaziert ist. Sind einmal Gruppen geformt, besteht auch die Notwendigkeit, Werte zu schaffen und für den Fortbestand zu sorgen. Somit wurde an dritter Stelle des Kundalini-Instrumentes das Nabhi Chakra geschaffen. Furchtlosigkeit, Respekt vor Mutter und Vater, sowie die Liebe der Eltern sind grundlegend für Balance und Wachstum eines Lebewesens erforderlich. Dies sind die Qualitäten des Anahat Chakras, welches an vierter Stelle im Kundalini-Instrument plaziert ist. In der gleichen Weise müssen alle Lebewesen zum Zwecke des gemeinsamen Überlebens, des Wachstums und der Koexistenz miteinander kommunizieren. Das ist die Qualität des Vishuddi Chakras, welches an fünfter Stelle im Kundalini-Instrument plaziert ist.

Qualitäten wie Überleben, Kreativität, Dharma und Furchtlosigkeit benötigen alle Lebewesen, aber das Bedürfnis der Kommunikation unter freiem Willen ist nur im Menschen vorherrschend. Deshalb haben sich die Chakren, obwohl sie in verschiedenen Lebewesen vorhanden sind, nur beim Menschen voll entwickelt.

Somit sehen wir, daß das Kundalini-Instrument im Menschen auch die Leiter der Evolution darstellt, welche nach Millionen von Jahren den heutigen Endzustand erreicht hat. Nach der Realisation werden alle Chakren aktiv, und der Mensch erreicht den superbewußten Zustand, so wie es von Yogis gezeigt wird.

Auf der bewußten Ebene schwingen alle Chakren in bestimmten verschiedenen Bewußtseinsstufen und sogar die Aktivitäten der verschiedenen Chakren fallen innerhalb der verschiedenen Bewußtseinsstufen. Dabei haben auch die Nadis ihre bestimmte Rolle. So steht der Ida Nadi mit dem Unterbewußtsein und der Pingala Nadi mit dem Überbewußtsein in Beziehung. Nach dem Erwecken des Sushumna Nadis wird das Unterbewußtsein zum Bewußtsein umgewandelt und geht auf eine Stufe des Superbewußtseins über, je nach dem welches Wachstum der Yogi bereits erreicht hat.

Sahaja Yoga, Ursprung und Evolution

Sahaja Yoga ist das Yoga der Kundalinierweckung in Sahaja, d.h. durch die Gnade von Shri Mataji Nirmala Devi. Die Kundalini ist die Reflexion der Adi Shakti - der ursprünglichen Energie - dem Ursprung der gesamten Evolution. Die Chakren und Nadis sind die Kanäle der Evolution und repräsentieren die Stufen in der Leiter der Evolution. Das Erwecken der Kundalini und ihr Aufstieg vom Mooladhara zum Sahasrara verbindet das Selbst mit seinem Ursprung und läßt nach dem Durchqueren der verschiedenen Bewußtseinsstufen der Evolution den superbewußten Zustand erreichen.

Somit ist Sahaja Yoga das Yoga des Ursprungs und der Evolution, welches in einem Moment das abdeckt, wofür die Evolution Millionen Jahre brauchte. Nicht nur das, ein Sahaja Yogi kann bei vollem Bewußtsein und Wohlbefinden sogar Zeuge jeder dieser Stufen werden, wobei die Vorgänge und Qualitäten jeder Stufe, auf der er sich gerade befindet, voll durchschaut und all diese Erfahrungen später wieder ins Gedächtnis rufen kann. In diesem Prozeß des Bewußtseinsanstieges wird ein Sahaja Yogi Zeuge der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, und das Selbst transzendiert durch die Erwekkung der Kundalini vom Unterbewußten zum Superbewußtsein.

Zusammenfassung

Die Frage, wie und wann das Universum entstand, wird seit ewigen Zeiten diskutiert. Während der genaue Zeitpunkt der Entstehung von Leben und Universum eine Frage bleiben wird, sind sich Wissenschaft und Philosophie doch einig, daß die gesamte Schöpfung von einem einzigen Ereignis ausging - vom Nebel oder der Adi Shakti (Gott). Während die Philosophie es als unendlich betrachtet, hat die Wissenschaft das Alter des Universums auf Billionen Jahre fixiert. Es wird angenommen, daß der Urknall vor 15 Billionen Jahren stattfand und das erste Leben vor 4,5 Billionen Jahren entstand. Der Mensch erschien vor einigen Millionen Jahren. Die Schöpfung (Wolken aus Nebel und Gas) dehnt sich gegenwärtig aus. Es wird jedoch angenommen, daß sie sich zuerst aufheizt und sich dann auf einen Lichtpunkt verdichtet, was in völliges Vakuum und Dunkelheit mündet.

Gegenwärtig ist der Mensch das intelligenteste aller Lebewesen und die Suche nach dem Sinn der Existenz ist das Ergebnis des Aufstieges im menschlichen Bewußtsein. Bewußtsein ist ein Merkmal und beinhaltet die Fähigkeit zu denken, fühlen, empfinden usw. (Sharma 1991). Der erreichte Bewußtseinsstand ist es auch, welcher den gegenwärtigen Erkenntnisstand möglich macht. Somit wird die Lösung des Mysteriums des Lebens und der Existenz von der weiteren Entwicklung des Bewußtseins- und Erkenntnisstandes der Menschen abhängen. Solange der Zyklus von Geburt, Leben und Tod weitergeht, wird der Mensch auf einer bestimmten Stufe der Evolution die höchste Wahrheit und somit Gott erkennen - und darüber hinaus den wahren Zweck des Lebens und der Existenz.

Negativ und positiv sind zwei Aspekte der Schöpfung. Sada Shiva, der Ursprung, ist die völlige Balance. Adi Shakti ist die göttliche Kraft von Sada Shiva, welche im Zustand des Yoga-Nidra alles in Balance hält. Mit dem Beginn der Schöpfung dringt Adi Shakti in das Herz Ihres Meisters, wodurch die Dunkelheit aus der Kontrolle entkommt und in den Körper Sada Shivas gedrängt wird. In diesem ersten Moment der Existenz beginnt auch das Spiel des Göttlichen, wo Shakti immer wieder kämpft, um die Dunkelheit (Rakshasas oder Negativität) zu besiegen.

Die Negativität dauert während der gesamten Existenz an, wobei sie manchmal stärker und manchmal schwächer auftritt, bis sie am Ende der Zeit von Adi Shakti voll überwältigt wird und Sada Shiva wieder in Yoga-Nidra fällt.

Sahaja Yoga ist das höchste Yoga - Mahayoga - und hilft dem Sadhak, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu verstehen, indem dieser den Bewußtseinsaufstieg vom unbewußten zum superbewußten Zustand erfährt. Somit wird man durch Sahaja Yoga befähigt, Zeuge des Ursprunges und des Höchsten in der Evolution zu werden, während man in der Gegenwart lebt.

Literatur:

1 Camrron, in The Rise of Life, 1975
2. Reader John; The Rise of Life
3. Sharma, H.S.; The Orgin of Life and Universe
4. Sharma, H.S.; The Orgin of Negativity
5. Sharma, H.S.; The Orgin of Universe
6. Wald, in Rise of Life.

SAHAJA YOGA:

EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT (Teil VI)

Mooladhara - Die Basis der Evolution

"Mooladhara heißt das Zentrum, welches der Ausgangspunkt für die gesamte Schöpfung ist."

"Dieses subtile Zentrum (Chakra) ist die Wurzel aller subtilen Zentren."

"Shri Ganesha hat das spirituelle Feuer in der Natur geschaffen, welches jedes Blatt der Chakren entzündet."

SAHAJA YOGA: EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT (TEIL VI)

Mooladhara - die Basis der Evolution

"Dieses Zentrum wurde als erstes geschaffen, ganz zu Beginn der Schöpfung der Kundalini in der Virata. So wie die Menschen als Abbild Gottes (Virata) geschaffen wurden, wurde dieses Zentrum im Menschen als erstes zum Ausdruck gebracht."

H.H. Shri Mataji

Einleitung

Der Begriff Mooladhara setzt sich aus den Worten Mool und Adhara zusammen, was soviel wie ursprüngliche Unterstützung oder fundamentale Basis bedeutet. Daher bedeutet Mooladhara "ursprüngliche Basis" oder " Sitz der Evolution". In Sahaja Yoga ist das Mooladhara der Sitz der Urenergie - der Kundalini. Das Mooladhara Chakra ist das erste und auch das Hauptchakra im Menschen, welches auch in allen anderen Chakren seine Auswirkung hat und deren Vibrationen erweckt. Somit hat die gesamte Schöpfung und Evolution ihren Ursprung und ihr Wachstum im Mooladhara Chakra.

H.H. Shri Mataji hat dazu erklärt:

"Mooladhara Chakra heißt das Zentrum, welches der Ausgangspunkt für die gesamte Schöpfung ist.

Wissenschaftliche und philosophische Sichten über die Basis der Schöpfung

Wissenschaftlich gesehen wurde die gesamte Schöpfung aus Energie und somit aus der Adi Shakti - der Urenergie (Kundalini) geboren. Da das Mooladhara der Sitz der Kundalini ist, wurde es wahrlich die Basis des Ursprungs. Der erste lebende Organismus in der Schöpfung war die Amöbe. Sie hatte die Fähigkeit zu überleben, und somit mußte sie auch ein Chakra gehabt haben, um existieren zu können. Da das erste Chakra das Mooladhara Chakra war, mußte die Amöbe mit diesem und auch mit der Kundalini gesegnet gewesen sein.

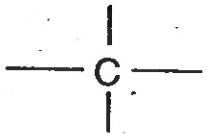
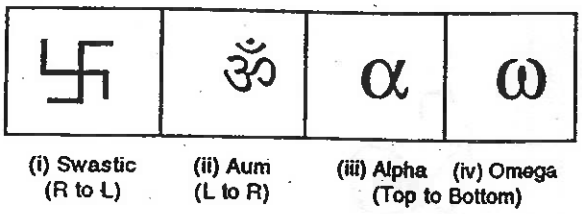


Fig. 1 Element Kohlenstoff



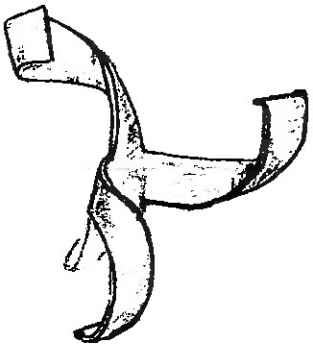
Das Swastika repräsentiert den Ursprung, AUM die Evolution, Virata oder den Schöpfer, Alpha das erste Wort im griechischen Alphabet als Ursprung des Wortes und Omega den letzten Buchstaben im griechischen Alphabet als Ende des Wortsystems.

Fig.2(a): Element Kohlenstoff, wie es durch das Mikroskop gesehen wird.

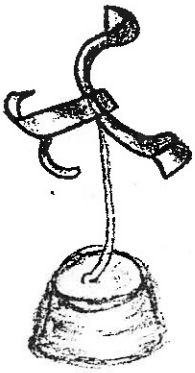
Kohlenstoff als Grundelement des lebenden Universums

In der physischen Existenz wurde Kohlenstoff als das Grundelement aller organischen Existenz erkannt. Kohlenstoff hat die Wertigkeit vier und ist in allen chemischen Gleichungen wie in Fig.1 gezeigt, vertreten.

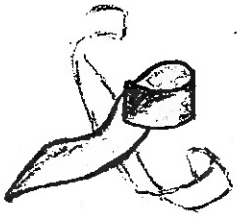
(a) Swastic



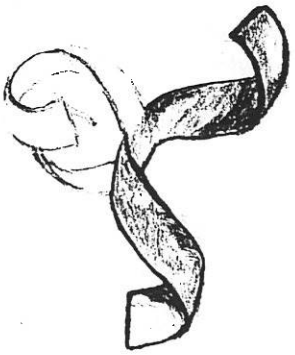
(b) Aum



Kolenstoff Atom - ein Modell



(c) Alpha



(d) Omega

Fig. 2 (b): Ansichten des Kohlenstoff Elements

Wissenschaftliche Arbeiten am Energiespektrum des Kohlenstoffs ergaben, daß es bei der Ansicht durch das Elektronenmikroskop wie ein Swastika aussieht, wenn man es von der rechten Seite betrachtet, wie ein Aum, wenn man es von der linken Seite ansieht, wie ein Alpha von der dritten Seite und wie ein Omega von der vierten Seite. Diese Symbole werden in Fig. 2 gezeigt.

Aus philosophischer Sicht ist Adi Shakti der Schöpfer. Sie schuf auch Lord Ganesha als ersten unter den Deitäten. So wird Shri Ganesha auch seit Anbeginn verehrt. Er ist der Meister des Mooladhara Chakras. Diese Aspekte werden später in den Studien über 'Gene' und 'Genstruktur' untersucht, da diese als Basis alles Lebens erkannt wurden.

Die Zelle - der Basisbaustein alles Lebens

Die Amöbe, welche als erster lebender Organismus auf der Erde erschien, wird auch als einzelliger Organismus bezeichnet. Alle anderen Lebensformen entwickelten sich aus der Amöbe zu ihrer heutigen multizelluaren Form. Eine Zelle besteht aus den Grundeinheiten DNA, RNA etc., (Fig.3). Das menschliche Leben beginnt mit der Bildung der Zygote (der Zelle) nach der Vereinigung der Spermien mit der Eizelle (Fig.4). Der Hauptinhalt der Zelle besteht in den Instruktionen sich zu vervielfachen und zu wachsen. Die DNA ist der Nukleus der Zelle und besteht aus Chromosomen, welche wiederum die Gene, die grundlegenden Informationscodes des Lebens enthalten. Sehen wir uns die chromosomale Zellteilung, den Prozeß der Multiplikation und des Wachsens in der Zelle (Fig.5) an, stellen wir fest, daß jede Zygote (menschliche Zelle) diese Vervielfachung und das Wachstum in Zahl und Form beibehält, um die Organe und den Körper (wie in Fig.6 gezeigt) zu formen.

Nach dem letzten wissenschaftlichen Stand sind alle Instruktionen für das Wachstum der Organe und des Körpers in den Zellen und dort in den Genen, welche die Chromosomen der Zelle enthalten, gespeichert. Der Gencode ist in der Doppelhelix enthalten (Fig.7).

Shri Mataji hat erklärt, daß die Kundalini ebenfalls die Form einer Doppelhelix hat.

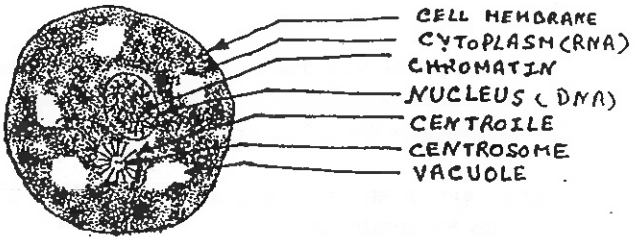


Fig.3 Eine Zelle

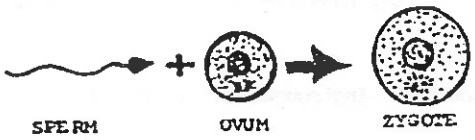


Fig.4 Geburt der Zygote

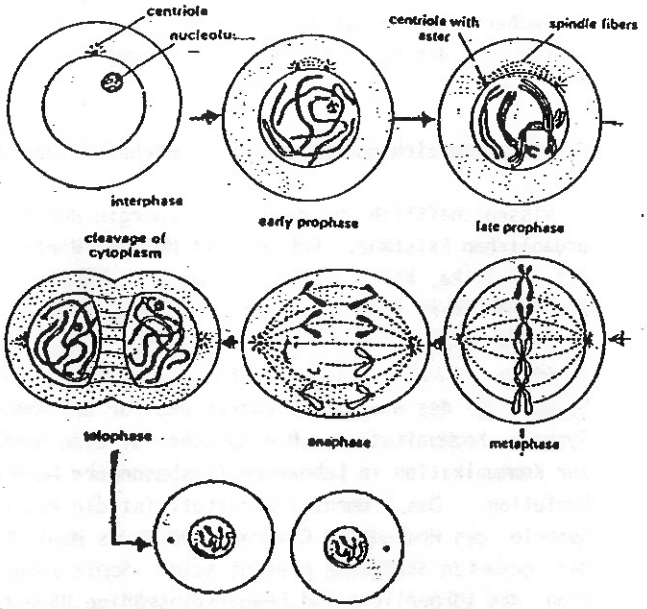


Fig.5 Der Prozeß der Zellteilung

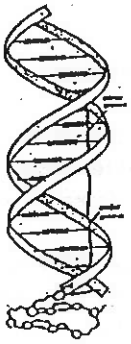


Fig.7 Doppelhelix

Fig.8 Kundalini

Es wird angenommen, daß alle Informationen in den Genen durch die unterschiedliche Formation von vier Basis-Eiweißbausteinen zustandekommt, welche durch die Buchstaben A,C,T und G repräsentiert werden.

Anmerkung: Das Wort (ॐ), auf englisch als AUM geschrieben, hat, wenn es auf Hindi geschrieben wird, vier Symbole अ, ो, म, ँ (ओम्). AUM wird als der Ton der Schöpfung bezeichnet und repräsentiert den Beginn der Schöpfung.

Wenn wir diese Tatsachen von Wissenschaft und Philosophie in Wechselbeziehung bringen, können wir folgendes zusammenfassen:

(a) "Gene" sind physikalische Einheiten von Codes in Lebewesen mit kundaliniähnlicher Struktur.

(b) Die Kundalini als Ursprung des Lebens ist die Basis der gesamten Schöpfung.

Kundalini-Instrument und Schöpfung

In unseren Studien über das Kundalini-Instrument hat sich gezeigt, daß die Kundalini sowohl die Reflexion der ursprünglichen Mutter als auch die individuelle Mutter jeder einzelnen Person ist. Die Chakren repräsentieren die Evolution des Bewußtseins in jedem einzelnen. Das vierblättrige Mooladhara Chakra ist das erste Chakra und hat das Swastika als Symbol. Das Agnya ist das sechste Chakra, hat das Kreuz als Symbol und zwei Blätter.

Die Wechselbeziehung zwischen wissenschaftlicher und philosophischer Sicht

Wissenschaftlich gesehen ist Energie der Ursprung und Kohlenstoff das physische Element der organischen Existenz. Kohlenstoff hat die Wertigkeit vier und präsentiert sich durch das Mikroskop als Swastika, Kreuz, Alpha und Omega. Das Swastika ist auch das Symbol Shri Ganeshas, der Deität des Mooladhara Chakras. Alpha und Omega sind griechische Symbole, welche den Anfang und das Ende einer der ältesten europäischen Sprachen symbolisieren. Das Kreuz ist das Symbol von Christus, dem Schöpfer und auch des Agnya Chakras. Somit stellen wir fest, daß sich das Element Kohlenstoff als Symbol für das Mooladhara Chakra und für das Agnya Chakra manifestiert hat. Im Menschen bedeuten Symbole Kommunikation. Die Sprache ist eine Sammlung von Symbolen und das Mittel zum Ausdruck und zur Kommunikation in Lebewesen (insbesondere beim Menschen), sowie auch eine Form des Ausdrucks der Evolution. Das Element Kohlenstoff ist die Basis des organischen Lebens und die Manifestation der Symbole des Mooladhara Chakras. Wenn das Mooladhara die Basis ist, so sollten seine Qualitäten in der gesamten Schöpfung präsent sein. Somit können wir folgende Vermutung aufstellen: wenn Evolution das körperliche und bewußtseinsmäßige Wachstum der Schöpfung darstellt, dann sollte das Mooladhara Chakra diese Evolution im Körperlichen und im Bewußtsein manifestieren. Deshalb kann man auch sagen, daß das Erwecken des Mooladhara Chakras als Ausgangspunkt für die Evolution der Schöpfung erfolgen sollte.

Mooladhara Chakra, Sahaja Yoga und Evolution

Das Kundalini-Instrument entstand zuerst in der Virata. Als der Mensch als Ebenbild der Virata erschaffen wurde, enthielt auch er alle Elemente des ursprünglichen Kundalini-Instrumentes. Shri Mataji erklärte die Position des Mooladhara Chakras im Kundalini-Instrument wie folgt:

"Dieses Zentrum wurde als erstes geschaffen, zu Beginn der Schöpfung der Kundalini in der Virata. Da der Mensch als Ebenbild Gottes (der Virata) erschaffen wurde, wurde in ihm ebenfalls das Mooladhara Chakra als erstes erschaffen."

Tatsächlich liegt das Mooladhara Chakra außerhalb der Wirbelsäule und wird vom Pelvic Plexus unterhalb des Kreuzbeines bedeckt. Mutter hat dazu erklärt:

"Das Mooladhara Chakra ist an der untersten Region des menschlichen Rumpfes ungefähr ein Inch oberhalb des Gesäßzentrums angelegt. Dieses hochvitale und wichtige Zentrum besteht in einer subtilen Form. Auf der grobstofflichen Ebene besteht es aus dem Pelvic Plexus, wie es von der Medizin bezeichnet wird."

Beim Erwecken der Kundalini sinkt diese zuerst ins Mooladhara Chakra, durchdringt es und steigt dann auf, um die anderen Nadis und Chakren mit Vibrationen zu erfüllen. Shri Mataji hat einige der wichtigsten Charakteristika des Mooladhara erklärt:

a) Das Mooladhara Chakra ist am tiefsten Punkt als Sitz von Ursprung und Evolution plaziert.

b) Lord Ganesha ist die Deität des Mooladhara Chakras.

c) Shri Ganesha wurde aus dem Erdelement geschaffen. Trotzdem leuchtet das Mooladhara Chakra wie ein Licht in einer göttlichen Inkarnation.

d) In einer gewöhnlichen Person ist das Mooladhara Chakra erdfarben.

e) Wenn man sich falsch verhält, wird der Ärger Shri Ganesha's durch Hitze ausgedrückt.

f) Das Mooladhara Chakra hat vier Blütenblätter, die ein sich drehendes Swastika formen und je nach Stimmung von Shri Ganesha ein färbiges, kreisförmiges Muster ausstrahlen.

g) Am Anfang mag Shri Ganesha den meisten realisierten Personen statisch erscheinen, er kann aber später auch Bewegungen ausführen.

h) Jede der Bewegungen Shri Ganesha's verursacht Wellen der Freude und des Friedens.

Wir haben gesehen, daß sich der Mensch aus vier Körpern zusammensetzt und daß die Kundalini als Reflexion der Adi Shakti, welche auch als Prakriti manifestiert ist, ein Element des Superkausalkörpers ist. Das Kundalini-Instrument, die Nadis, Chakren und die Kundalini sind auf allen vier Ebenen manifestiert. Die grobstoffliche Manifestation sind die Plexen, auf der subtilen Ebene die Vibrationen und ihre Frequenz, auf der kausalen Ebene die Qualitäten und auf der superkausalen Ebene die betreffenden Deitäten.

Shri Mataji hat weiters erklärt:

"Eine realisierte Seele hat immer einen duftenden Körper."

Dies kommt hauptsächlich daher, daß realisierte Seelen mit den göttlichen Qualitäten von Unschuld und Keuschheit, Reinheit und Ehrlichkeit gesegnet sind, wodurch eine Person Reinheit erlangt und mit göttlichen Vibrationen ausgestattet wird.

Shri Mataji hat erklärt:

"Das Swastika repräsentiert die vier Dimensionen des Bewußtseins und den Berührungspunkt mit der fünften Dimension."

Tab.4 Qualitäten i.V.m. den Blütenblättern

Nr.	Blatt	Qualitäten i.V.m. den Blättern
1	rechts (Blickrichtung nach rechts)	Hingabe an Gott Weisheit, Erkennen des reinen Wissens
2	links (Blickrichtung nach links)	Sieg über böse Geister Sieg über die Versuchung Sieg über das Böse/Verführung
3	Oben (nach oben zeigend)	Kollektives Bewußtsein Kraft des Dharma Furchtlosigkeit
4	Boden (nach unten zeigend)	Harmonie, Balance, Unschuld

Das Wort Chakra bedeutet "Rotation", welche in oder gegen den Uhrzeigersinn sein kann. Die Richtung der Rotation kennzeichnet konstruktive oder destruktive Kräfte des Chakras. Die vier Blätter des Mooladhara Chakras strahlen Qualitäten wie Balance, Weisheit, Dharma und Unschuld usw. aus.

Tab.5 Die Auswirkung der Rotation des Mooladhara Chakras

Nr.	Rotationsrichtung	Auswirkung
1	in Uhrzeigerrichtung	Kreativität & Ästhetik
2	gegen die Uhrzeigerrichtung	Zerstörung des Bösen
3	ausgeglichen (steadiness)	Evolution

Tab.6 Die Waffen Lord Ganesha's

Nr.	Hand Ganeshas	Waffe	Ausdruck
1	links unten	Schale mit Modak	Güte, Versorger
2	links oben	Schlange, Lotus	Kundalini der Virata/ Universum
3	rechts unten	erhobene Hand	Segen für Sahaja Yoga
4	rechts oben	Parsu	Vergebung

Shri Mataji hat erklärt:

"Die Blätter der Chakren haben pfeilartige Linien, welche als kleine Wellen erscheinen. Diese wachsen allmählich mit der Reinheit."

Mutter hat auch erklärt, daß jedes der Blätter drei Pfeile hat, welche die Qualitäten jedes Blattes zeigen und ausdrücken. Somit werden durch die vier Blätter des Mooladhara Chakras zwölf Qualitäten ausgedrückt (s. Tab.4). Diese Blätter reflektieren vier Arten der Freude und vier Arten der Kraft, welche von den Blättern wie in den Tabellen gezeigt, genährt werden.

Mooladhara Chakra und Evolution

Zwei wichtige Aspekte der Schöpfung beziehen sich auf die Energie und die Basiselemente des organischen oder lebenden Universums. Energie ist der Ursprung der Schöpfung und kann als Basiselement allen organischen Lebens angesehen werden.

Shri Mataji hat erklärt: "Shri Ganesha sendet elektromagnetische Wellen in der Materie aus."
" Die vier Seiten des Swastika wirken als Wertigkeit in der Materie."

"Ein Element wird neutral bezeichnet, wenn es vierwertig ist. Es handelt sich dabei um die höchstentwickelten Elemente, speziell um Kohlenstoff. Somit ist Kohlenstoff die Basis der organischen Chemie. Leben ist nur möglich, wenn Kohlenstoff in Verbindungen präsent ist."

Shri Ganesha gewährt dem Mooladhara Chakra seine Basisqualitäten und Fähigkeiten, welche die Basis des Lebens und der Existenz sind. Da Energie und Kohlenstoff auf allen Ebenen der Existenz grundlegend sind, ist Lord Ganesha in jedem Chakra präsent. Aus diesem Grund wird Lord Ganesha auch als Vizekanzler des Kundalini-Instrument's anerkannt und hat bei der Erweckung und Realisation in jedem Chakra den Vorsitz.

Für die Evolution ist es erforderlich, daß sich jedes Element der Schöpfung physisch und spirituell entwickelt. Da sich das Kundalini-Instrument in allen Elementen der Schöpfung befindet, wird die Erweckung der Nadis und Chakren zu einer höheren Evolutionsstufe führen.

Shri Mataji hat erklärt:

"Jedes Chakra ist Teil des Ausdrucks des totalen Bewußtseins, der totalen Identität."
"Dieses subtile Zentrum (Chakra) ist die Wurzel aller subtilen Zentren."

Da das Mooladhara Chakra das erste Chakra ist und die Basis bildet, sollte daher seine Erweckung zu höherer Entwicklung führen.

Wir sehen uns nun an, was Shri Mataji über die Erweckung der Deitäten in anderen Chakren und über die Rolle Shri Ganeshas erklärt hat. Wir haben beschrieben, daß die Kundalini nach ihrer Erweckung zuerst ins Mooladhara Chakra strömt und dann aufsteigt um die Nadis und Chakren zu füllen. Shri Ganesha wird geschaffen von Adi Shakti in Ihrer Form als Gauri Mahakali. Daher erweckt Shri Ganesha zuerst Mahakali Shakti, wenn er in den Ida Nadi eindringt. Durch diesen Vorgang wird das Superego erleuchtet, da es mit dem Ida Nadi verbunden ist. Es wurde von Shri Mataji so beschrieben:

"Shri Ganesha überwacht das Protokoll seiner heiligen Mutter....Er dringt in den menschlichen Intellekt und setzt dort die Qualitäten der Verehrung fest. Er gewährt auch egoistischen Intellektuellen das Licht der Weisheit, wenn sich diese vor seiner Unschuld verneigen. Er dringt ins Superego von konditionierten und unterdrückten Personen, wenn Ihn diese anbeten. Er tötet die Dämonen und teuflischen Kräfte, welche die Sucher überwältigen."

Intellektuelle Aktivitäten sind mit der Arbeitsweise des Swadisthana Chakras verbunden. Durch seinen Aufstieg vom Mooladhara Chakra erleuchtet Shri Ganesha auch das Swadisthana Chakra und erweckt die Deitäten (Brahmadeva Saraswati) in diesem Chakra.

Shri Mataji hat weiters erklärt:

"Shri Ganesha umgibt den linken Halbkreis des Void und sein Bruder Kartikeya umgibt den rechten Halbkreis. Sie vereinigen sich beide unterhalb des Herzchakras. An dieser Stelle wird der Affengott Hanuman geschaffen, welcher den vor-bewußten Geist der Virata repräsentiert. Shri Hanuman nimmt nach der Ebene des Vishuddi Chakras (nach Krishna's Inkarnation) die Form des Erzengels Gabriel an."

"Oberhalb des Nabhi Chakras steigt auf der linken Seite die Deität des Bhairava auf, welcher der Schutzengel des Unterbewußten ist. Er inkarnierte nach der Ebene des Vishuddi Chakras (nach Krishna's Inkarnation) als Erzengel Michael. Dies sind Aspekte von Jesus Christus. Kartikeya wird zum Körper von Jesus Christus, dessen Essenz wiederum Shri Ganesha ist. Erzengel Gabriel und Erzengel Michael werden engelhaft, die mobilen Aspekte seiner Aufmerksamkeit."

Mutter sagte auch, daß Shri Ganesha die größte aller Deitäten ist, welche von Adi Shakti geschaffen wurden. Er ist die gesamte Kraft der Adi Shakti. Shri Ganesha ist der Same des Bewußtseins und symbolisiert als Herr Jesus Christus das Licht des totalen Bewußtseins. Dies wird von Shri Mataji wie folgt zuammengefaßt:

"Adi Shakti ist die Kraft Gottes des Allmächtigen (Paramatma), aber Ihre Kraft ist Shri Ganesha."

Die Rolle Shri Ganesha's in der Evolution betonend, stellte sie fest:

"Er residiert als Unbewußtes und nach der Realisation als Bewußtsein (Pranava) in jedem Partikel Ihrer Schöpfung."

Evolution ist grundsätzlich als Aufstieg des Bewußtseins im Laufe der Zeit zu verstehen. Am Urbeginn, bzw. vor Beginn der Evolution befand sich das Bewußtsein praktisch in einem schlafenden, unbewußten Zustand. Aber als die Elemente sich entwickelten, erfolgte auch ein Anstieg des Bewußtseins in folgender Reihenfolge: Unbewußtes - Unterbewußtsein - Überbewußtsein - Bewußtsein - bei einem voll entwickelten Yogi oder Lebewesen das Superbewußtsein. Die Evolution wird auch durch die Erweckung der Chakren gekennzeichnet. So stellt der Aufstieg der Kundalini vom Mooladhara Chakra bis zum Sahasrara auch ein Merkmal des Bewußtseinsaufstieges vom Unbewußten zum Superbewußten dar. Shri Mataji hat dazu erklärt:

"In der Universität von Sahaja Yoga kann man sich nur mit der Erlaubnis von Shri Ganesha einschreiben lassen. Er ist für die Beurteilung jedes Studenten der immartikulieren will, zuständig. Nachdem der Student (Sadhaka) die ersten vier Klassen der Chakren (Swadisthan Chakra, Nabhi Chakra, Rudhaya Chakra und Vishuddi Chakra) passiert hat, verleiht Er als Kanzler der Universität, wobei Er in seiner menschlichen Form als Jesus Christus auftritt, als Diplom den erleuchteten Zustand an den Sadhaka."

Durch das Studium der Geschichte der Evolution und des Erscheinens der verschiedenen Inkarnationen wissen wir, daß alle Inkarnationen in einer bestimmten Reihenfolge gekommen sind (siehe Tab.7), welche jener der Deitäten in den Chakren des Kundalini-Instrumentes (in der Virata auf kosmischer Ebene) und im Menschen auf irdischer Ebene, entspricht.

Shri Ganesha residiert als wichtigste aller Deitäten über alle Chakren.

Shri Ganesha erweckt bei seinem Aufstieg die jeweiligen Deitäten und erleuchtet jedes Chakra. Somit ermöglicht die Kraft Shri Ganeshas und des Mooladhara Chakras das Höchste in der Evolution und erleuchtet alle Chakren und Nadis mit der Kraft von Paramchaitanya.

Seit die Evolution auf physischer oder Energieebene und auf der Ebene des Bewußtseins stattfindet und Shri Ganesha beide Aspekte als Paramchaitanya abdeckt, verursacht der Aufstieg Shri Ganeshas die gesamte Evolution in der Natur beider Ebenen.

Schlußwort

Das Mooladhara ist die Basis der Schöpfung und das erste Chakra, welches in der Schöpfung und im Kundalini-Instrument der Virata geschaffen wurde. Energie ist der Ursprung der gesamten Schöpfung und drückt sich in der Natur des Elektromagnetismus aus. Diese Qualität - der Elektromagnetismus - der Energie wird von Shri Ganesha reflektiert. Shri Ganesha ist reine Parmamchaitanya. Das Mooladhara Chakra ist die Basis der gesamten Schöpfung und auch Sitz aller Chakren. Somit ist das Mooladhara Chakra nicht nur die Basis des Ursprungs, sondern auch der Sitz der Evolution.

Die Erweckung des Mooladhara Chakras ist auch die Ursache für die Erweckung aller anderen Chakren. Die Kundalini, Mutter jedes Individuums, erfüllt und erleuchtet bei ihrem Aufstieg zuerst das Mooladhara Chakra, wobei die Qualitäten von Weisheit, Balance, Harmonie, Unschuld usw. und die spirituelle Erweckung des Individuums gewährt werden.

Shri Ganesha, die erste aller Deitäten, das gesamte Kundalini-Instrument zu erleuchten.

Energie ist der Ursprung der Schöpfung, und Kohlenstoff ist das Element des organischen Lebens. Shri Ganesha, welche der Energie den Elektromagnetismus verleiht, überträgt auch die Wertigkeit und die Qualitäten einer balancierten Existenz auf den Kohlenstoff. In der Natur ist Kohlenstoff das stabilste Element. Es strahlt die Qualitäten Shri Ganesha's aus. Alle anderen Elemente leiten ihre Eigenart von den Basisqualitäten des Kohlenstoffes, d.h. Shri Ganeshas ab. Shri Ganesha soll als A im Wort AUM verstanden werden. AUM ist das Symbol der Schöpfung und repräsentiert Adi Shakti, wobei A, U und M als die Kräfte von Mahakali, Mahasaraswati und Mahalakshmi bezeichnet werden. Shri Ganesha wurde von Mahakali als Gauri geschaffen und ist der Buchstabe A in AUM.

Shri Ganesha ist reine Paramchaitanya, d.h. reine universelle Bewußtseinsenergie. Energie bedeutet physische Existenz und Bewußtsein. Die Stufe der Evolution ist in den Genen gespeichert, welche die organischen Komponenten und den Code für die Evolution beinhalten. Kohlenstoff ist das Hauptelement aller Geneinheiten. Somit regieren Shri Ganesha und das Mooladhara Chakra an der Basis des Ursprunges und der Evolution.

Für die höchste Stufe in der Evolution ist es erforderlich, das Mooladhara Chakra zu erwecken und die Qualitäten Shri Ganesha's ins tägliche Leben aufzunehmen. Die Suche nach dem Segen Shri Ganeshas und die volle Erweckung des Mooladhara Chakras ist der Schlüssel zur kompletten Selbstverwirklichung.

Jai Shri Adi Shakti
Jai Shri Sada Shiva

Literatur:

1. Her Holiness Mataji Shree Nirmala Devi, Lectures and talks on Sahaja Yoga.
2. Her Holiness Mataji Shree Nirmala Devi, Sahaja Yoga, Life Eternal Trust, Bombay, 1991
3. Kalbermattan, G.de., Advent, Live Eternal Trust, Bombay, 1979.
4. Rai, Dr. U.C., Medical Science Elightened, Live Eternal Trust, 1993.
5. Sharma, Dr. H.S.; Sahaja Yoga: The Divine Path for Physical, Mental and Spritual Evolution; Shankar Publishing House, 1993.
6. Sharma, Dr. H.S.; Mind Nature and The Human Being, Shankar Publishing House, 1994.

Tab.7: Inkarnationen und Evolution

Nr.	Inkarnation	Physischer/Bewußtseins-Ausdruck
1.	Matsya-awtar	Fisch, wassergeborenes Leben
2.	Kurmavtar	Schildkröte, wasser/landgeborenes Leben
3.	Varahavtar	Eber, landgeborenes, tierisches Leben
4.	Narsinghavtar	Mensch-Löwe, landgeborenes, halbmenschiches Lebewesen
5.	Vamanavtar	lernender Mensch, Aufstieg denkender und rationaler Wesen
6.	Parasuram	Rishi oder göttlicher Sucher, Aufstieg in höheres Bewußtsein
7.	Ram	perfekter Mensch, Aufstieg der Menschheit in Werten und Dharma
8.	Krishna	ein Maha Yogi
9.	Buddha/ Christus/ Mahavir	ein göttliches Wesen
10.	Kalki	das höchst entwickelte Wesen mit vollen Kräften

Fig. 11: Das Erscheinen der Inkarnationen auf der Erde

Anmerkung der Übersetzer zum besseren Verständnis der Begriffe "Prakriti" und "Purusha"

Um den Begriff "Prakriti" zu erklären, werfen wir am besten einen Blick auf das vedische Philosophiesystem des "Sankhya", welches von dem großen Weisen (Rishi) Shri Kapila begründet wurde und eines der einflußreichsten unter den sechs vedischen Philosophiesystemen darstellt (es bildet den Kernpunkt des Jnana-kanda-Teils der Veden und ist im Srimad-Bhagavatam beschrieben).

In der Shankhya-Philosophie werden die empirische Welt und ihre Elemente und Gesetzmäßigkeiten wissenschaftlich analysiert, wobei auch versucht wird in den Bereich der nichtmateriellen Wahreit (Physik und Metaphysik) vorzudringen.

Die Shankhya-Philosophie beruht auf der **Dualität** und beschreibt Materie und spirituelle Existenz als zwei voneinander verschiedene Aspekte der Realität.

Auf der einen Seite steht **Prakriti**, die weibliche Energie, wählende Bewußtheit, Göttlicher Wille, das Eine, das zum Vielen werden will. Sie wird auch als das materielle Prinzip, welchem Form, Farbe und Eigenschaften zugeschrieben werden, bezeichnet. Prakriti ist die göttliche Mutter dessen Kind das Universum ist und aus deren Schoß alles Seiende geboren wird und zwar nicht nur die physikalisch-grobstofflichen Elemente und Sinnesobjekte, sondern auch die feinstofflichen Tätigkeiten des Geistes und der Intelligenz.

Purusha dagegen stellt die männliche Energie dar und ist ohne Form und Farbe - das spirituelle Bewußtseinsprinzip, nicht-materiell, aktiv, beseelt und sich über die Vorgänge der Prakriti bewußt. Purusha ist der Zeuge der Schöpfung, steht über den 24 Elementen der Prakriti, nimmt diese jedoch wahr, beseelt sie und kann zweifach aufgegliedert werden: 1. Die individuelle, spirituelle Seele (Atma) und 2. die Überseele, d.h. Gott (Paramatma), als Ganzes.

In der **Prakriti**, der Urenergie sind die drei Eigenschaften oder Erscheinungsweisen (Gunas), welche auch in der gesamten Natur des Kosmos zu finden sind, enthalten. Diese drei Wesenszüge der Natur ruhen während der Äonen des Göttlichen Schlafes (Yoga-Nidra) in vollkommenen Gleichgewicht. Mit dem Erwachen Sada Shivas, also dem Beginn der Schöpfung wird dieses Gleichgewicht der drei Gunas gestört, was wiederum den Rhythmus verursacht in welchem das Universum schwingt. Jenseits der Gunas existiert nur das absolute Bewußtsein. Der rhythmische Wechsel der Naturkräfte im Universum beeinflußt somit auch die Stimmungslage (Natur) des Menschen, indem diese Kräfte auf das Nervensystem einwirken. Man könnte daher das wahre Wesen der Stimmungen als Spiel der Gunas bezeichnen.

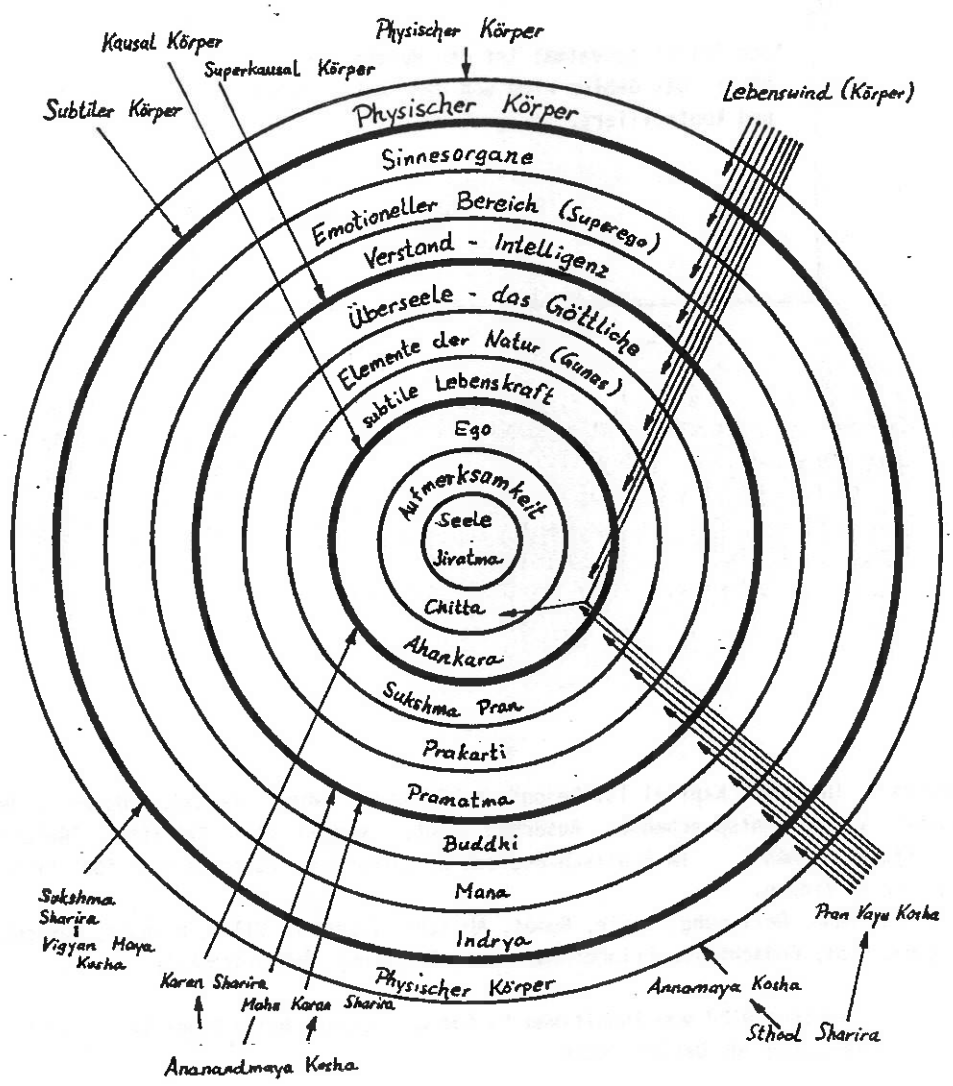
Sattwa entspricht dem Lichten, dem Frieden und der Harmonie,
Rajas entspricht der Hitze, der Bewegung, den Leidenschaften und der Unruhe,
Tamas entspricht der Dumpfheit, dem Nichtwissen, der Stagnation und Depression

Sahaja Yogis wissen, daß diese Gunas ihre Entsprechung in den Kanälen des Nervensystems haben (siehe auch Vorwort).

Im Sanskrit wird auch die Konstitution (Natur) des Menschen als Prakriti bezeichnet. Die Grundkonstitution des Menschen bleibt zeitlebens unverändert, da sie genetisch festgelegt ist. Die Verteilung der Grundelemente im Körper ist für die natürlichen Instinkte und individuellen Vorlieben verantwortlich. Die Kombination der Elemente, die zur Zeit der Geburt vorherrschte, bleibt konstant. Die Kombination der Elemente, welche die kontinuierlichen physiopathologischen Veränderungen im Körper regelt und bestimmt, ändert sich als Reaktion auf die Umwelt.

SAHAYA YOGA
EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT
(Teil VII)

Atma und Paramatma:
Das göttliche, universelle Element der Existenz



"Ihr seid weder Körper, Augen, Ohren, Mund usw., vielmehr seid ihr reines Atma."

"Der Spirit (Jevatma) ist der Meister des Gehirns. Das Gehirn wird von der Seele geführt und kontrolliert."

H.H. Shri Mataji

*Anm. d. Übers.: In diesem Kapitel ist besonders häufig von "mind" die Rede. Da es in der deutschen Sprache keinen entsprechenden Ausdruck gibt, wurden die Begriffe "Geist" oder "Emotionen-Verstand" gewählt. Im Englisch-Deutsch Wörterbuch von Cassells sind für "mind" u.a. folgende Begriffe zu finden.
mind = Geist, Verstand, Gesinnung, Seele, Gemüt, Absicht, Vorhaben, Wille, Meinung, Ansicht, Überzeugung, Neigung, Lust, Gedächtnis, Erinnerung, Sinn, Beachtung, Aufmerksamkeit .....

Weiters wird vom **kognitiven System** gesprochen. Unter **kognitiv** versteht man mit der Erkenntnis zusammenhängende Denkprozesse.

SAHAJA YOGA: EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT (TEIL VII)

Atma und Paramatma: Das göttliche, universelle Element der Existenz

"Ihr seid weder Körper, Augen, Ohren, Mund usw., vielmehr seid ihr reines Atma."

H.H. Shri Mataji

Einleitung

Wer schuf die Welt? Wer schuf den Menschen? Warum verhalten sich Menschen, Tiere und andere auf gerade diese Weise? Was macht sie wie sie sind? Gibt es Gott? Was ist die Seele? Diese und viele andere Fragen werden immer schon Tag für Tag gestellt.

Die Menschen wollten schon immer über das "Selbst" und die "Natur" bescheid wissen. Während wir einen Stein, eine Pflanze, ein Insekt, ein Tier oder einen Menschen mit spezifischen Erscheinungsformen und Verhalten definieren können, zeigt der Mensch in seinem Verhalten ein Element, welches ihn von anderen Spezies unterscheidet. Wir können leicht sagen, daß sich eine Schlange auf bestimmte Weise verhalten wird oder daß ein Affe ein bestimmtes Verhalten setzen wird. Aber ein Mensch kann diese Verhaltensmuster buchstäblich alle übertreffen und sich trotzdem auch so wie ein Tier verhalten.

Was ist es, daß den Menschen die Freiheit eines willkürlichen Benehmens gewährt? Welche Konsequenzen im täglichen Leben ergeben sich daraus? Wer kontrolliert das Verhalten und die Taten der Menschen? Warum können die Augen nur sehen, die Nase nur riechen, die Ohren nur hören und die Zunge nur schmecken? Was veranlaßt uns zu denken, fühlen, sehen, hören, sprechen, gehen, handeln usw.? Diese und viele andere Fragen wurden und werden Tag für Tag gestellt.

Die Veden und Upanischaden geben ein gründliches Verständnis solcher Fragen und die Denker (Rishis in alten Zeiten) haben Kommentare und Interpretationen der Veden und anderer Philosophien niedergeschrieben. Trotzdem werden diese Fragen noch immer gestellt.

Sharma (1993) beschäftigte sich in seinen Studien: "Seele: Der Same alles Belebten und Unbelebten", "Energie: Der Same und Bewegkraft der Existenz" und "Seele - aus der Sicht der Veden und Upanischaden" mit dem Ursprung des Lebens und des Universums sowie der Bedeutung und Wirkung der Seele des Menschen. Die Seele (Atma) wird als Reflexion und Teil von Paramatma (ewige oder universelle Seele) gesehen und sie ist es auch, welche den menschlichen Geist und den Körper steuert. Die universelle Seele (Paramatma) ist der Ursprung, Schöpfer und die Steuerung von allem was in der Schöpfung existiert. Um nur einen flüchtigen Eindruck des Göttlichen zu bekommen, ist es unumgänglich, genauere Studien über Atma und Paramatma vorzunehmen.

In einem Lebewesen sind Atma und Paramatma die zwei unzerstörbaren, ewigen und göttlichen Elemente. Paramatma, welches auch als Sada Shiva, Gott, Schöpfer usw. bezeichnet wird, ist der Ursprung aller Existenz. Atma, die Reflexion von Paramatma, ist der Meister der Steuerung des menschlichen Körpers und wohnt im Körper solange das Leben existiert. Beim Tod verläßt Atma den Körper. Sowohl Atma als auch Paramatma werden in spirituellen und philosophischen Schriften akzeptiert und sind gebräuchlich. Atma und Paramatma werden jedoch von der Wissenschaft nicht als meßbare Größen anerkannt. Dennoch gibt es einige Wissenschafter, die eine höhere oder übernatürliche Kraft , welche den Großteil unseres Lebens steuert und lenkt, akzeptieren. Da Wissenschafter darüber übereinstimmen, daß es eine Kraft gibt, welche als das Zentrum der Schöpfung betrachtet werden kann und die Philosophie die Rolle und Natur von Atma und Paramatma definiert, sollten wir diese beiden Aspekte in Wechselbeziehung bringen, um die wahre Bedeutung der Begriffe Atma und Paramatma herauszufinden.

Der Mensch

Nach den Veden und Upanischaden setzt sich der Mensch aus vier Körpern zusammen (Fig.3). Jeder dieser Körper kann wiederum in mehrere Koshas (Zellen) geteilt werden (Fig. 1 und 2), welche folgendermaßen definiert werden:

a) Sthool Sharira oder physischer Körper:

Wird folgendermaßen aufgeteilt:

1. Annamaya Kosha:

Der physische Körper oder alle festen und flüssigen Teile, welche Organe, Skelett, Haut, Blut usw. enthalten. Jener Körper der aus den Panchmahabhootas aufgebaut ist und auf physischer Ebene gesehen und gefühlt werden kann und einer Person ihr spezifisches Aussehen und ihre Persönlichkeit verleiht.

2. Pranmaya Kosha:

Der Luftkörper oder jene gasförmigen Teile, welche für den Lebensatem, den Transport der Nahrung, des Blutes sowie für die Darmbewegung und die Neurotransmitter im physischen Körper verantwortlich sind. In den Upanischaden werden elf verschiedene Arten der Luft beschrieben, von welchen fünf wichtig sind. Diese sind Pran Vayu, Apan Vayu, Saman Vayu und Udan Vayu. Pran Vayu bezieht sich auf das lebensspendende Element der Luft. Udan Vayu ist für die Bewegung der Seele aus dem Körper beim Tod einer Person verantwortlich.

b) Subtiler Körper oder Sukshma Sharira:

Ist der unsichtbare Teil des lebenden Körpers, hat jedoch in jedem Moment der Existenz seine Bedeutung, da er den physischen Teil des menschlichen Lebens steuert.

Er enthält:

1. Manomaya Kosha oder Geist (mind) und Sinne:

Dieser Körper funktioniert wie eine Schnittstelle zwischen dem physischen und anderen inneren Körpern und setzt sich aus Mana (mind) und Sinnen zusammen. Die Sinne agieren als Sensoren zwischen dem Körper und der äußeren Welt und Mana (der Steuerung der Sinne). Dies ist auch bedeutend für die mentale Gesundheit und den Zustand einer Person.

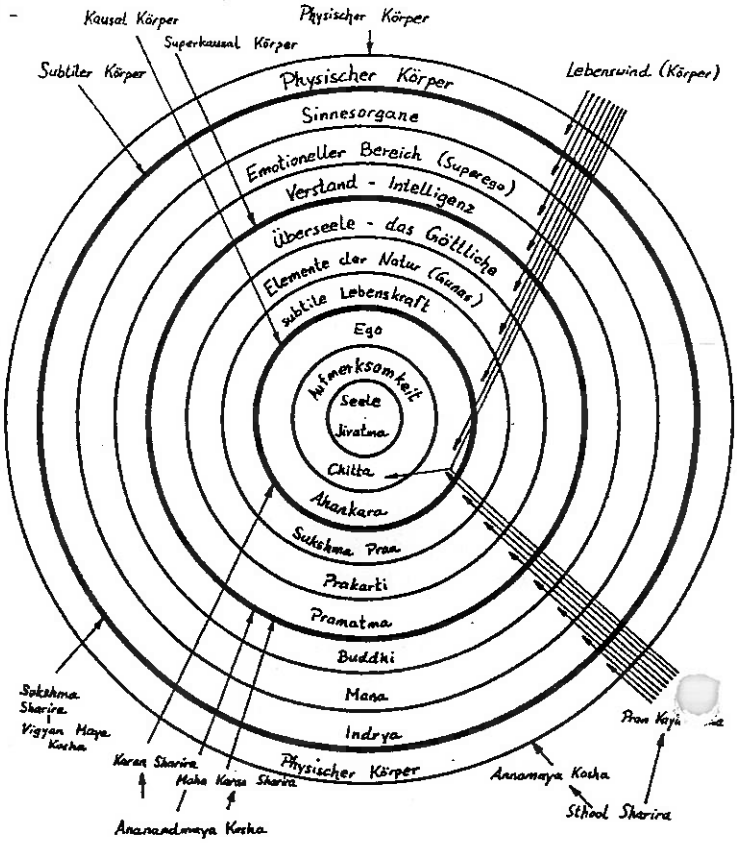


Fig.1: Ein konzeptionelles Modell des Menschen aus den Upanischaden

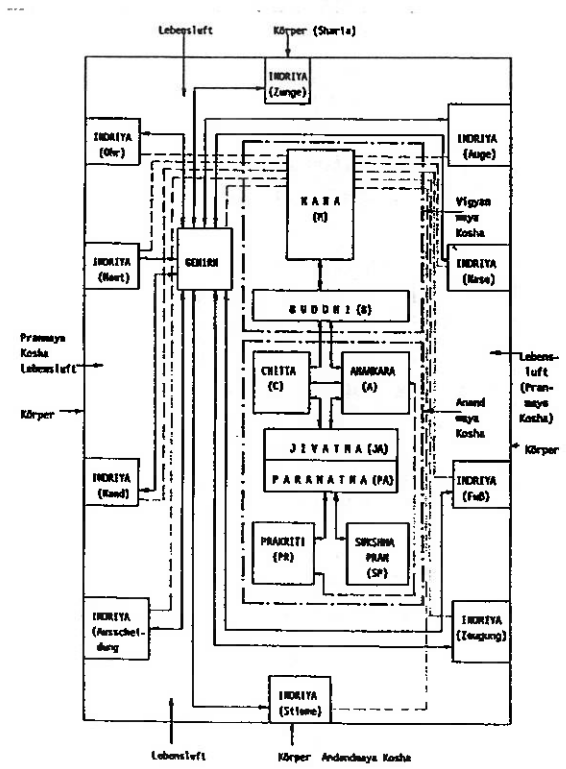


Fig.2: Ein funktionelles Modell des Menschen aus den Upanischaden

2. Vigyanmaya Kosha oder Buddhi:

Ist der intellektuelle Teil des menschlichen, kognitiven* Systems und bezieht sich auf das Urteilsvermögen. Vigyanmaya Kosha enthält auch Manomaya Kosha, d.h. Mana (mind) und Indriyas (Sinne) und stellt somit das zentrale kognitive Instrument dar, um auf die Außenwelt wirken und Entscheidungen treffen zu können.

*kognitiv: mit der Erkenntnis zusammenhängende Denkprozesse

c) Kausalkörper oder Karan Sharira:

Wie der Name schon sagt, steht dieser Körper hinter den Vigyanmaya und Annamaya Koshas, d.h. daß dieser Körper Energie, Licht und Bewußtsein für den Geist (mind) und den Intellekt, d.h. für das kognitive System und den physischen Körper bereitstellt. Dies beinhaltet auch Ahankara, Chitta und Sukshma Pran. Ahankara (Ego) stellt einen Schutzmechanismus dar, welcher wirksam wird, sobald man sich in Gefahr fühlt. Chitta verleiht die Fähigkeit sich zu konzentrieren oder aufmerksam zu sein und Sukshma Pran liefert die Lebensenergie an alle anderen Elemente.

d) Mahakaran Sharira oder Superkausal Körper:

Ist das ewige, immer lebende und göttliche Element des menschlichen Körpers. Es enthält das Atma, Paramatma und Prakriti. Paramatma ist das ursprüngliche Sein, Atma ist dessen Reflexion, verantwortlich für das Selbst und Prakriti die Natur, welche dem Lebewesen die Qualitäten wie Tamsik, Rajasik und Satvik gewährt.

Das kognitive, menschliche System

Wenn wir einen genaueren Blick auf die Qualitäten und Funktionen der Elemente der verschiedenen Körper und Koshas werfen, stellen wir fest, daß Indriyas (Sinne), Mana (mind - Emotionen-Verstand), Buddhi (Intellekt), Ahankara (Ego), Chitta (Aufmerksamkeit), Prakriti (Natur), Seele (Atma), Superseele (Paramatma) und auch Sukshma Pran einen unterstützenden oder indirekten Effekt haben. Die Superseele ist natürlich der grundlegende Ursprung oder der Superursprung hinter allem anderen. Basierend auf dieser Wechselbeziehung wurde 1991 von Sharma ein Modell des menschlichen, kognitiven Systems unter der Studie, "Mind (Emotionen, Verstand): Aus der Sicht der Veden und Upanischaden", vorgeschlagen (Fig. 6 und 7).

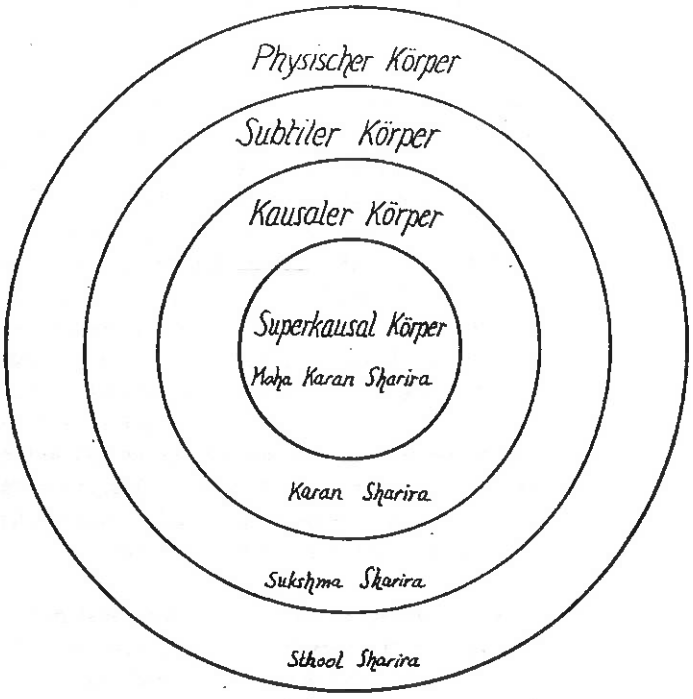


Fig.3: Die Körper des Menschen

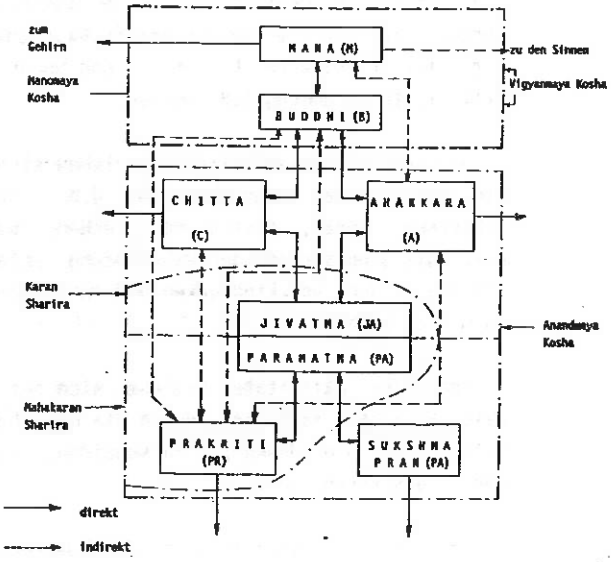


Fig.4: Subtiler Körper und Superkausal Körper

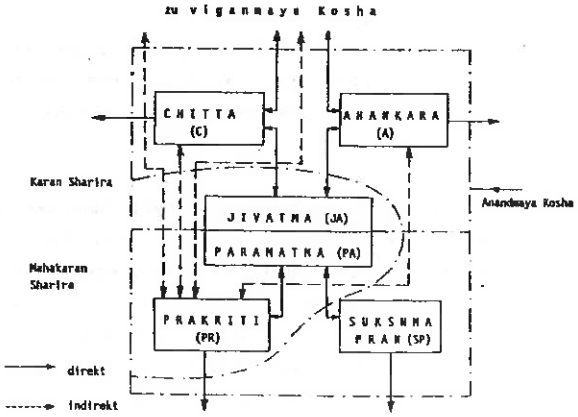


Fig.5: Mahakaran Sharira

Der Geist (mind) als Zentrum kognitiver (die die Erkenntnis betreffenden) Aktivitäten

Während das kognitive System den gesamten Mechanismus jener Prozesse darstellt, welche dem Individuum Erkenntnis und Bewußtsein verleihen, betrachtet die Philosophie und zu einem gewissen Grad auch die Wissenschaft den Geist (mind) nur als das Zentrum der menschlichen kognitiven Aktivitäten. Dies liegt hauptsächlich daran, daß der Ausdruck "Geist" bzw. "Verstand" ("mind") eine der ältesten Bezeichnungen ist, mit welcher häufig physische und subtile Elemente des kognitiven Systems bezeichnet wurden. Der Erkenntnis wurde erst in jüngster Zeit ein angemessener Platz eingeräumt durch das Aufkommen von Computern und Themen wie kognitive Psychologie z.B. kognitive, auf Wissenschaft basierende, interdisziplinäre Studien.

Nach Sharma (1991), welcher ausführliche Studien zu den verschiedenen Aspekten des Geistes (mind), basierend auf Entdeckungen der Philosophie, Neuro-Wissenschaft, Psychologie, Computer und der kognitiven Wissenschaft vornahm, werden alle menschlichen Aktivitäten durch das Gehirn-Verstand-System verrichtet, wobei das Gehirn das körperliche Organ und der Verstand das subtile Element ist. Diese Aktivitäten können unter die vier Hauptbegriffe Wahrnehmung, kognitive Aktivitäten, Erinnerung und motorische Aktivitäten zusammengefaßt werden.

Die Wahrnehmungsaktivitäten beziehen sich auf die sensorischen Wahrnehmungen, d.h. sehen, schmecken, hören, tasten und riechen, welche über die Sinnesorgane der Wahrnehmung ablaufen und die Bildung von Eindrücken und Wahrnehmungen nach sich ziehen.

Kognitive Aktivitäten beziehen sich auf mentale Prozesse im Gehirn, durch die das Gehirn Tätigkeiten wie denken, entscheiden, fühlen udgl. ausführen kann.

Das Erinnerungssystem dient der Sammlung von Informationen im Gehirn, sowie deren Speicherung und Abrufung.

Die motorischen Aktivitäten beziehen sich auf physische Handlungen, wie die Arbeit der Organe im Körper und die Bewegung der Hände, Füße, Lippen usw.

Funktionelle und konzeptionelle Modelle davon sind in Fig. 8 und 9 zu sehen. Menschen besitzen jedoch auch verschiedene Bewußtseinsebenen, die sich wiederum auf verschiedene Aktivitäten wie das Schlafen, unbewußte Handlungen wie den Herzschlag oder bewußte Handlungen wie die Bewegung der Hände, Füße usw. beziehen.

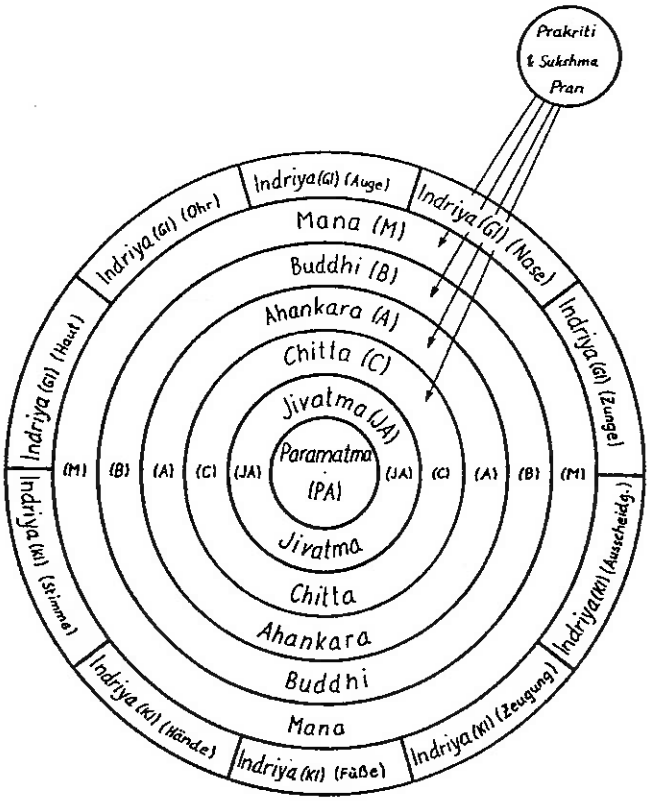


Fig.6: Ein konzeptuelles Modell des Geistes (mind) aus den Upanischaden

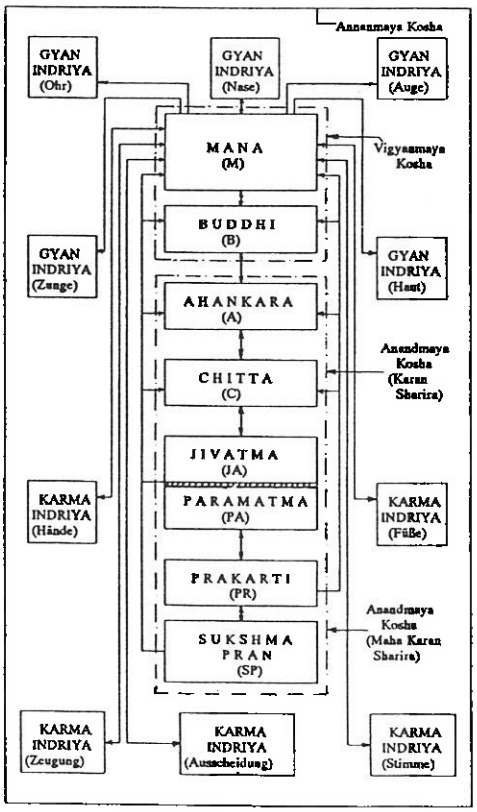


Fig.7: Ein funktionelles Modell des Geistes (mind) aus den Upanischaden

Folglich werden alle menschlichen Aktivitäten in 16 Stufen unterteilt (Tab. 1): Wobei:

PS = Wahrnehmungssystem (perceptual system)
CS = Kognitives System
MMS = Erinnerungssystem (memory management System)
MS = Motorisches System
UC = Unbewußte Stufe (unconscious level)
SC = Unterbewußte Stufe (subconscious level)
C = Bewußte Stufe (conscious level)
SPC = Überbewußte Stufe (super conscious level)

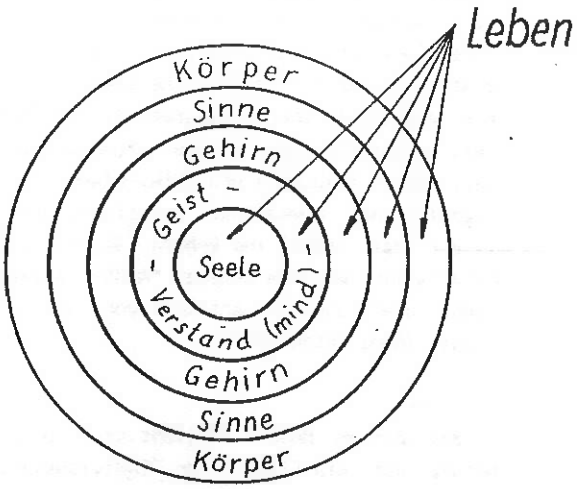


Fig.8: Ein konzept. Modell des Geistes (mind)

Art der Aktivität	Wahrnehmungs-system	Kognitives System	Erinnerungs-system	Motor. System
Unbewußtes (UC)	UCPS	UCCS	UCMMS	UCMS
Unterbewußtes (SC)	SCPS	SCCS	SCMMS	SCMS
Bewußtsein (C)	CPS	CCS	CMMS	CMS
Superbe-wußtsein (SPC)	SPCPS	SPCCS	SPCMMS	SPCMS

Tafel 1: Module der Einheit Emotionen-Verstand (mind)

In Fig. 11 wird ein konzeptionelles Modell des Geistes (mind), in welchem die Stufen und Aktivitäten des Bewußtseins in Beziehung zum Gehirn abgedeckt sind, gezeigt.

In den tagtäglichen geistigen Aktivitäten ist das Empfindungs- oder Wahrnehmungssytem die Schnittstelle zwischen den Sinnen der Wahrnehmung (Augen, Ohren, Nase, Zunge, Haut und den Sinnesorganen für ESP), dem kognitiven und dem Erinnerungssystem (MMS). Weiters ist es auch Schnittstelle zwischen Erinnerungs-, kognitivem- und motorischem System, zwischen den Organen der Handlung (Hände, Füße, Mund, Augen, Fortpflanzungsorgane und Ausscheidungsorgane) und kognitivem System.

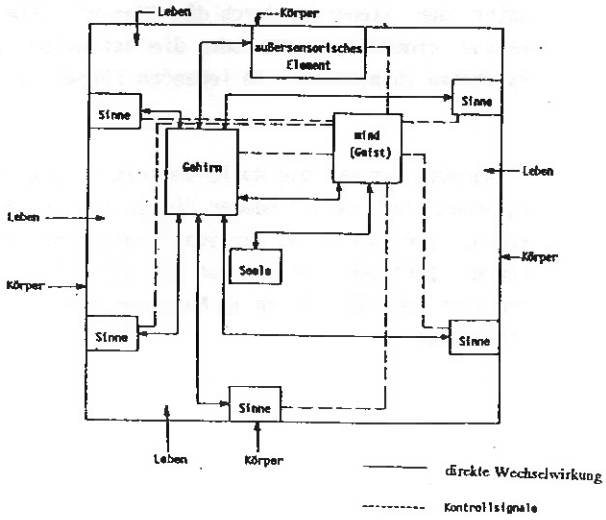


Fig.9: Ein funktionelles Modell des Geistes (mind)

Somit ist das kognitive System die wirkliche Steuerung des Rechensystems (Gehirn) und veranlaßt die anderen drei Systeme (PS, MMS und MS) ihre Funktionen auszuführen. Das kognitive System beinhaltet eine Reihe von Subsystemen, wie den Vergleicher (Comparator), Differenzierer, Integrator usw., welche Aufgaben wie Analysen, Input (Eingabe) und Entwicklung von neuen Signalen und Kommandos. Auf dieser Grundlage fließt das Signal ins Gehirn (Siehe Fig.12 - Details kann man dem Artikel "AROS: A View from Mind" oder anderen Artikeln von Sharma über dieses Thema entnehmen).

Bei diesem Modell bezieht sich eines der Module auf ein Element des "Individuellen und universellen Selbst", welches auch die Schnittstelle zwischen den Subsystemen für die Automatischen Programme (APS) und die Selbsterhaltung (SPS) darstellt (Fig. 12).

APS und SPS stellen die Kernsubsysteme dar, welche für die Inputs zur Einleitung von Aktionen für die Selbsterhaltung und den Selbstschutz des gesamten Wesens sorgen, wannimmer dieses durch äußere oder innere Umstände in seinem Fortbestand gefährdet ist. APS und SPS können in einem solchen Fall neue Regeln und Programme für sämtliche Aktivitäten (kognitiv, motorisch usw.) schaffen. Das automatische Element des APS und das Schutzelement des SPS werden vom "Element des individuellen Selbst" - dem göttlichen Element des Lebens, aktiviert.

Bei einem genaueren Einlick kann SPS sogar mit dem Ego, welches als Selbstverteidigungsmechanismus im subtilen System agiert, verglichen werden, ebenso APS mit Sukshma Prana, dem lebensbildenden Element, welches folglich Richtlinien für das Überleben und die Existenz des Lebewesens entwickelt. Beide Elemente arbeiten unter der Steuerung durch die "Seele" (Atma), welche eine Untergruppe oder die Reflexion von Paramatma (Superseele) im lebenden Körper ist.

Nachdem wir uns die Rolle und die Beziehungen zwischen den verschiedenen Elementen des Menschen, der Seele und der Superseele angesehen haben, befassen wir uns nun mit der Rolle und Funktion des Göttlichen im Menschen und in der Schöpfung.

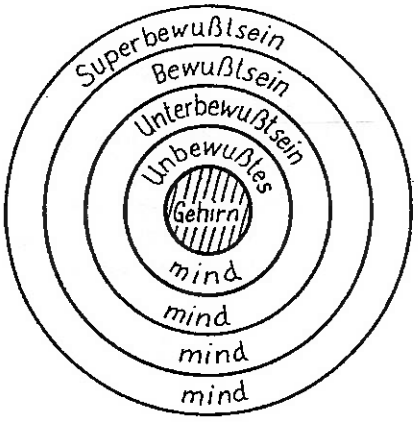


Fig.10: Stufen des Bewußtseins

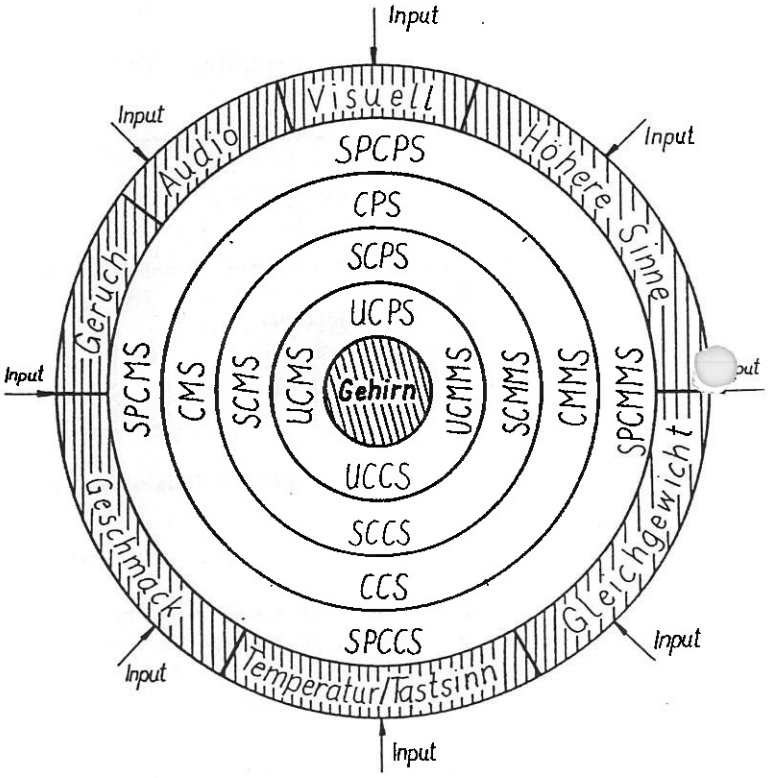


Fig.11: Gehirn-Verstandes System

Yoga, Atma und Paramatma

Yoga bedeutet Vereinigung. Die Vereinigung von Atma mit Paramatma ist das zentrale Thema aller Schriften über Yoga. Paramatma ist der Schöpfer und Ursache der Schöpfung. Atma ist die Reflexion von Paramatma. Da taucht die Frage auf, warum eine Notwendigkeit für diese Vereinigung besteht? Diese Frage ist auch die Wurzel alles Wissens. Shri Mataji hat erklärt, daß Paramatma wie der Ozean ist und Atma wie ein Tropfen. Obwohl der Tropfen alle Eigenheiten des Ozeans innehat, hat der Ozean dennoch weitaus mehr. Paramchaitanya, welche die gesamte Schöpfung zu einem Ganzen verbindet, versteht dies und übermittelt dieses Wissen auf einer subtilen Ebene allen Elementen. Wenn wir das Verhalten eines Tropfens auf einer trockenen und auf einer nassen Oberfläche seperat beobachten, werden wir herausfinden, daß der Tropfen auf einer nassen Oberfläche versuchen wird, sich zu verteilen, während er auf einer trockenen Oberfläche unverändert bleibt. Dasselbe wird man feststellen, wenn man fließendes Wasser auf einer nassen bzw. trockenen Oberfläche beobachtet. Worin besteht der Unterschied? Er liegt darin, daß der Tropfen auf einer nassen Oberfläche die Präsenz des Höchsten (ozeanähnlich) wahrnimmt und versucht, sich mit ihm zu vereinigen. Dies stellt eine Widerspiegelung der Grundsätze dar, die dem Verhalten eines Teils zum Ganzen zugrundeliegt.

Atma, welches nur ein Tropfen in Paramchaitanya ist, wird von den gleichen göttlichen Gesetzen beherrscht und sehnt sich daher nach der Vereinigung mit Paramatma. Da dies der höchste Wunsch ist, wird die Erfüllung dieses Wunsches, d.h. die Vereinigung von Atma und Paramatma als der Zustand von Sat-Chit-Ananda (Sein-Bewußtsein-Freude) oder das Resultat von Yoga gesehen.

Die gesamte Schöpfung ist jedoch für den Schöpfer ein Spiel und die Erschaffung des Energieelementes durch den Schöpfer ist ein Teil des göttlichen Spieles. Atma ist der erste und wichtigste Schauspieler im göttlichen Spiel und folgt all den Gesetzen von Karma, Ursache und Wirkung, welche im Zyklus von Geburt und Wiedergeburt gesehen werden. Moksha ist der Zustand der Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt, welcher durch den göttlichen Willen als Gefälligkeit oder Segen einer Seele dafür gewährt wird, daß sie ihre Rolle im Spiel der Schöpfung gespielt hat.

Innerhalb der Schöpfung wird die Zeit in Chaturyugis unterteilt. Alle Seelen mußten sich zu Beginn des ersten Chaturyugis am Anfang der Schöpfung im reinen Sanskara-Zustand befinden. Am Ende aller Chaturyugis, im Kaliyuga, wird vielen Atmas (Seelen) die Chance gegeben, das Jüngste Gericht zu sehen. Einige können Moksha auch am Ende erreichen.

Sahaja Yoga ist das Höchste auf dem Pfad der Befreiung und gewährt für alle die Möglichkeit, Moksha zu erreichen. Das gegenwärtige Kaliyuga ist das Ende dieses Chaturyugis. Nach diesem Zyklus des Chaturyugis wird ein neues Chaturyugi wieder mit Satyuga beginnen. Sahaja Yoga hat für viele den Pfad zur Erreichung des Höchsten, der Befreiung geöffnet. Dieses Spiel wird nach dem Willen des Schöpfers solange andauern, wie der Allmächtige es wünscht.

Zusammenfaßung

Atma, Paramatma und Prakriti wurden von Gott als ewige Elemente im Menschen nach seinem eigenen Abbild geschaffen. Die Seele ist jenes innere Element, welches dem Menschen seine Individualität verleiht und alle seine Tätigkeiten lenkt und führt. Der Mensch setzt sich aus vier Shariras oder Körpern zusammen, wobei jeder zu einem bestimmten Aspekt des Menschen beiträgt. Trotzdem lebt der Mensch als integrierte Einheit. Der innerste Körper (Sharira) enthält Atma, Paramatma und Prakriti und steuert und führt die anderen drei Körper (kausaler, subtiler und physischer Körper) bei der Erfüllung ihrer Aufgaben.

Der physische Körper zeigt seine Existenz und Funktion als materieller Körper, der subtile Körper gibt dem physischen Körper Emotionen und das Denken, der Kausalkörper gibt dem physischen und subtilen Körper Bewußtsein und Ego und der Superkausalkörper gewährt den anderen Körpern die Natur und die höchste Steuerung durch die Seele, welche ein Teil von Paramatma, dem Schöpfer ist. Alle vier zusammen bilden aus dem Menschen ein Individuum.

Von allen Elementen des Menschen sind jedoch nur Atma, Paramatma und Prakriti ewige und immer existierende Elemente. Paramatma ist immer und zu allen Zeiten in allen Elementen gegenwärtig, während die Seele mit dem Tod den physischen Körper verläßt, wobei sie die Sanskaras (Karmas - Resultat aller Handlungen in diesem Leben) enthält. Sie nimmt in der Folge einen neuen Körper an und verleiht ihm dadurch Bewußtsein und die Identität als neues Lebewesen oder Mensch. Bis zu dem Zeitpunkt wo die Seele einen neuen Körper findet, wandert sie als Spirit (Bhoota) in der Schöpfung umher.

Dieser Zyklus dauert an, bis eine Seele (Atma) Moksha oder die Befreiung vom Kreislauf der Wiedergeburten erreicht hat. Im lebenden Körper ist Yoga der Zustand der Einheit von Atma und Paramatma, welcher in Sahaja Yoga durch die Erweckung der Kundalini erreicht wird. Dies ist der Wille und das Spiel des Allmächtigen, des Paramatma. Atma ist in diesem göttlichen Spiel auf einer subtilen Ebene der Spieler. Paramatma ist der Meister des göttlichen Spiels und daher auch der einzelnen Seele (Atma).

Jai Shri Adi Shakti
Jai Shri Sada Shiva

Literatur:

1. Her Holiness Shree Mataji Nirmala Devi, Lectures on Sahaja Yoga: 1981 - 1994

2. Kalbermatten, G.De., Advent, Life Eternal Trust, 1979.

3. Sharma, Dr. H.S. Atma und Paramatma, MUST, Shanker Publishing House, Delhi, 1993

4. Sharma, Dr. H.S., Consciousness, MUST, Shanker Publishing House, Delhi, 1994

5. Sharma, Dr. H.S., Sahaja Yoga: The divine Path for Physical, Mental, Emotional and Spiritual Evolution

6. Sharma, Dr. H.S. Mind, Nature and the Human Being, Shanker Publishing House, Delhi, 1994.

7. Sharma, Dr. H.S. AROS: A View of Mind, Shanker Publishing House, Delhi, 1994

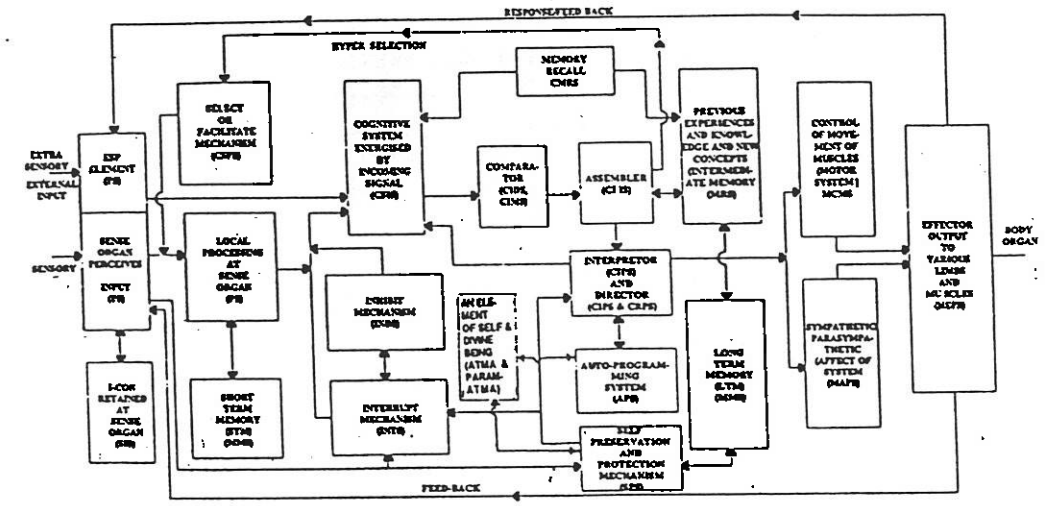


Fig. 12 : A functional model of the Mind

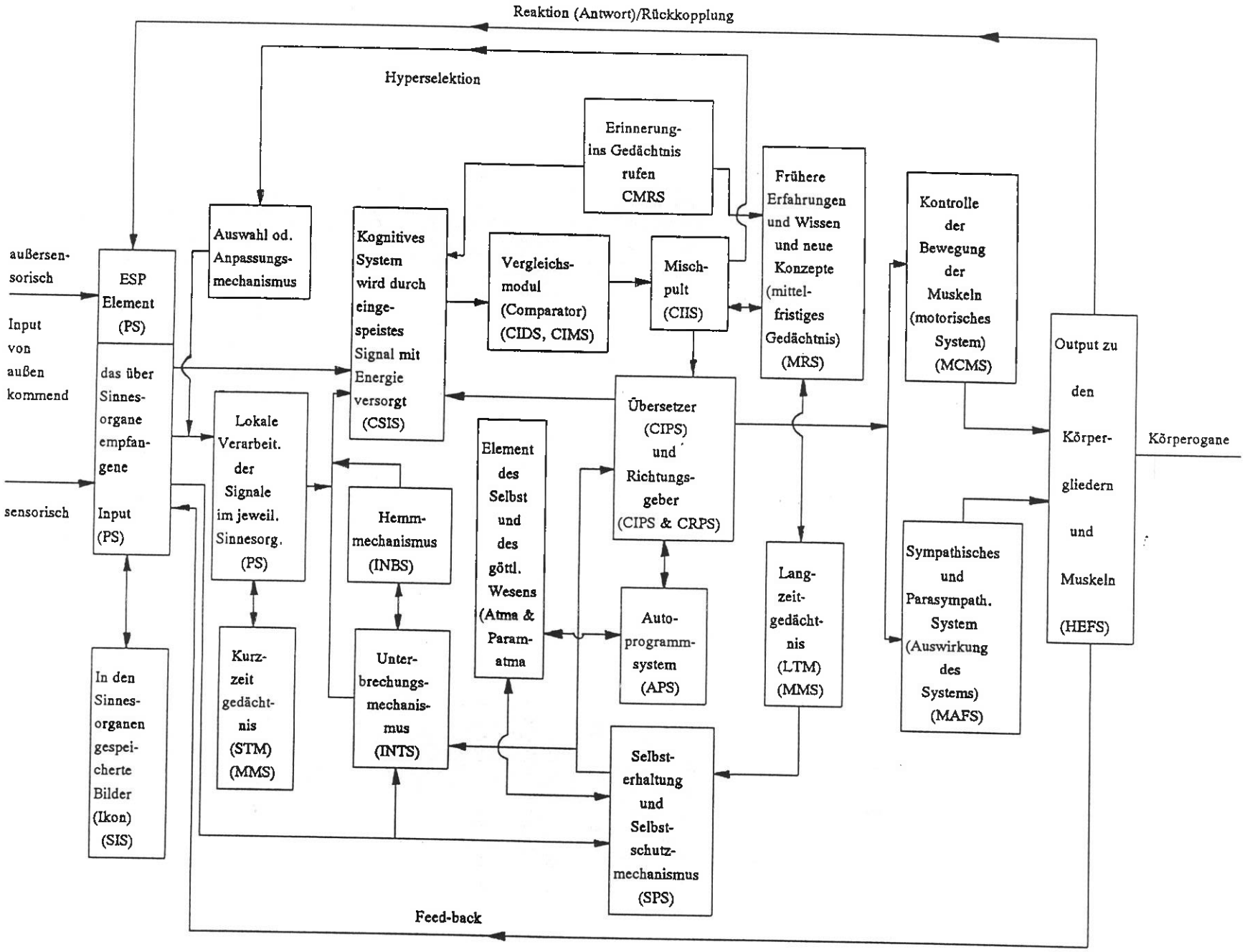


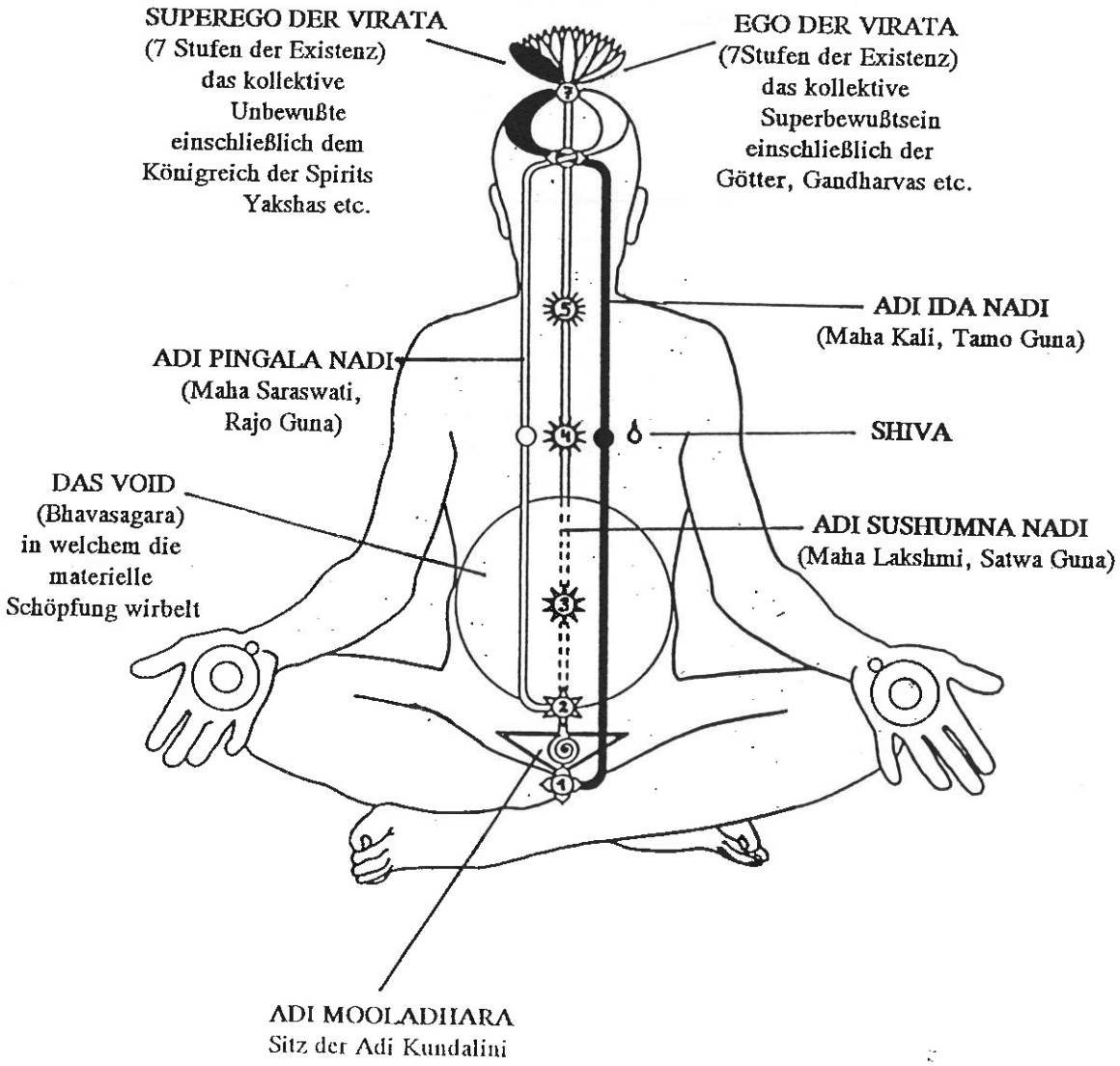
Fig. 12: Ein funktionelles Modell des Geistes (mind)

SAHAJA YOGA
EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT (TEIL VIII)

Virata:
Ursprüngliches Sein und totale Existenz

Der Geist der Virata ist das universelle Unbewußte

(Erzengel, Engel)



"Virata ist das Gehirn von Paramatma"

"Der Mensch wurde als Ebenbild Gottes (Virata) erschaffen"

Shri Mataji Nirmala Devi

SAHAJA YOGA: EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT (TEIL VIII)

Virata: Das ursprüngliche Sein und die totale Existenz

"Virata ist das Höchste."

H.H. Shri Mataji Nirmala Devi

Einleitung

Gott wird betrachtet, als der, der alles enthält und in allem ist. Die Upanischaden beschreiben Gott folgendermaßen:

"AUM Pooranmadah Poorammidam Pooranatpoornamudchyte, Pooransya Poorammadya Pooranpuareshisyate."
(was bedeutet: Gott ist vollkommen, und wenn wir von dieser Vollkommenheit etwas entfernen, ist das, was bleibt, ebenfalls vollkommen)

"Separyygachhukra Makayamveranmesnaviram Shudhampapvidhamk"
(was bedeutet: "Die Seele der Schöpfung, die Basis aller Vergangenheit, Gegenwart und alles Lebenden, die höchste Wahrheit und der Wohltäter der Sucher, das ist Gott.")

"Aadih Se Sanyoginimitthetuh Parshtrikalagkloapi Drustah"
(was bedeutet: Gott ist ewig, die Ursache aller Atome und alles Lebens und jenseits der Zeit.")

Es heißt, daß Lord Krishna seine Virata-Form, in welcher alles Lebende und Tote als Teil der Virata sichtbar wurde, Arjuna offenbarte. Das Wort Virata bedeutet unermeßlich, groß, riesig usw. Die Philosophen sagen, daß alles im Geist (mind) einer Person existiert. Sie nahmen das Gehirn als Sitz des Geistes (mind) an.
Auf dieser Grundlage wurden von Psychologen/Phrenologen (Phrenologie = Schädellehre) Pläne vom Gehirn gezeichnet, in welchen die verschiedenen Teile des Gehirns bestimmten Aktivitäten und Ereignissen zugeordnet werden (Fig.1).

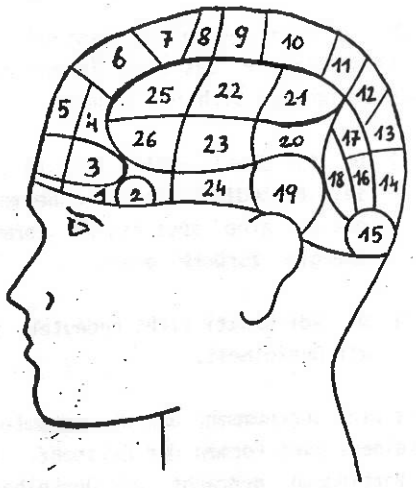


Fig.1: Gehirnplan

1 = Ordnung	14 = elterliche Gefühle
2 = Zahlen	15 = Sex
3 = Zeit	16 = Heirat
4 = Intelligenz	17 = Freundschaft
5 = Kausalität	18 = Mut
6 = Aggression	19 = Destruktivität
7 = Nachahmung	20 = Höflichkeit
8 = Vertrauen	21 = Bescheidenheit
9 = Hoffnung	22 = Selbstachtung
10 = Bewußtsein	23 = Vorsicht
11 = Ehrgeiz	24 = Essen, Geschmack
12 = Treue	25 = Perfektionismus
13 = Patriotismus	26 = Kreativität

Das Gehirn ist sowohl Ursache aller mentalen Aktivitäten als auch Steuerorgan aller physischen Aktivitäten im Körper des Menschen. Bewußtsein, die Fähigkeit zu fühlen, denken, Schlußfolgerungen zu ziehen usw., manifestiert sich ebenfalls durch das Gehirn. Somit ist das Gehirn das Hauptorgan, durch welches die Menschen mit der äußeren und inneren Welt in Interaktion stehen. Klinisch gesehen tritt der Tod erst ein, wenn die Herz- und Gehirnfunktionen vollkommen aussetzen. Auch wenn das Herz wiederbelebt wird, kann kein Leben in den Körper zurückkehren, sobald das Gehirn einmal zerstört ist.

Es wird angenommen, daß der Mensch in der Form der Virata geschaffen wurde. Aus diesem Grund wird er auch als die Mikroform der Virata (der Makroform) bezeichnet. Wenn das stimmt, heißt das, daß alles was für den Menschen zutrifft, auch für die Virata zutreffen muß, d.h. daß alles im Gehirn und im Körper der Virata existiert.

Ursprung und Evolution

Um zum Ursprung der Virata zurückzukehren, werfen wir nochmals einen Blick auf den Ursprung des Universums. Nach den philosophischen und wissenschaftlichen Theorien wird die Adi Shakti (ursprüngliche Energie) als Ursprung der Schöpfung angesehen. Adi Shakti selbst ist der göttliche Wille und Wunsch Sada Shivas (des ursprünglichen Seins). Vor der Trennung von Sada Shiva waren Shiv und Shakti innerhalb eines Ganzen vereint. In diesem Stadium gab es weder zu viel Licht noch Dunkelheit.

Die gesamte Schöpfung bestand in der Form des Zwielichtes. Zum Zeitpunkt der Trennung Adi Shakti's strömte das Licht in das Herz Sada Shivas und brach dann als Adi Shakti aus. Auf dieser Stufe ereigneten sich zwei Dinge:

a) Da Adi Shakti vorher voll in Sada Shiva verschmolzen war, mußte Sie für Ihr Erscheinen eine selbstständige Gestalt annehmen. Zu diesem Zweck konzentrierte sich die ursprüngliche Energie auf eine spezifische Form, wobei an anderen Plätzen der Schöpfung Gebiete mit weniger Energie zurückblieben.

b) Da Adi Shakti Licht bedeutet, füllten sich alle Gebiete, welche die Shakti verlassen hatte, mit Dunkelheit.

Es wird angenommen, daß die gesamte Schöpfung aus Sada Shiva geboren wurde. Somit sind Licht und Dunkelheit zwei Formen der Existenz. Im täglichen Leben wird Licht mit dem "Guten" oder "Positiven" in Verbindung gebracht und Dunkelheit mit "dem Bösen" oder der "Negativität". Aus diesem Grund heißt es, daß die Dunkelheit den bösen Kräften oder der Negativität Zuflucht bietet. Aus der Zeit dieser Abspaltung der Adi Shakti kann auf zwei Hauptereignisse geschlossen werden, durch welche die Bedeutung von "Gut" und "Böse" in der Schöpfung erkennbar wird:

a) Im Leben findet der Kampf zwischen Licht und Dunkelheit oder "Gut" und "Böse" auf verschiedenen Ebenen statt. Während des Yoga Nidra (als die gesamte Schöpfung im Schöpfer verschmolzen war), befand sich das "Böse" unter der vollständigen Kontrolle des "Guten" (Licht).

b) Durch die Bewegung des Lichts (des Guten) erlangte das Böse (Dunkelheit) die Befreiung.

Es heißt außerdem, daß eine Schöpfung aus Nichts unmöglich ist. Alles Existierende muß aus etwas Bestehendem geboren worden sein. Durch die Gleichung $E=mc^2$ wird das gleiche ausgedrückt, d.h. Masse und Energie können untereinander vertauscht werden. In der Schöpfung befindet sich jedoch alles im Gleichgewicht, folglich wurde entweder aus Energie physische Masse hervorgebracht oder umgekehrt.

Dies ist auch möglich, wenn alles von Beginn an in der einen oder anderen Form existiert hat? Die indische Philosophie besagt, daß die gesamte Schöpfung aus Sada Shiva geboren wurde und am Ende in Ihm verschmiltzt. Somit können wir Folgendes schließen:

a) Die gesamte Schöpfung existierte schon, bevor sie sich als System von Leben und Universen manifestierte, so wie sie uns heute bekannt ist oder uns in der Vergangenheit oder Zukunft erschien bzw. erscheinen wird.

b) Die physische Existenz stellt nur eine andere Form jener Existenz dar, die sich im Schöpfer in unterschiedlicher Sicht und Form präsentiert.

Diese Ansichten werden nun auch von jenen Wissenschaftern akzeptiert, welche Theorien vorschlugen, wie jene der multiplen Universen, die sich im Zeitbereich bewegen und immerwährend existieren. Diese Theorien basieren auf der Annahme, daß die gesamte Schöpfung immer existierte und wir nur Zeugen über verschiedene Formen in der Zeit sind, so wie wir uns von einem Moment oder einer Periode in die andere bewegen.

Gehirn, Körper und Existenz

Der Mensch besteht aus vier Körpern: dem physischen, dem subtilen, dem kausalen und dem superkausalen Körper. Es wird angenommen, daß die Seele als Element des Superkausalkörpers ewig, allwissend und immer gegenwärtig ist. Trotzdem kann sie ihre Eigenschaften und ihre Existenz in der physischen Welt nur durch einen physischen Körper ausdrücken. Im menschlichen Gehirn befinden sich jedoch die Instrumente des Bewußtseins und der Erkenntnis. Somit haben auch Elemente wie Chitta, Buddhi und Ahankara ihre Einwirkung auf den physischen Körper (d.h. auf das menschliche Verhalten) und agieren, solange das Individuum existiert, als Interface (Schnittstelle) zwischen Superkausalkörper (Seele) und physischen Körpern. Die Seele, das ewige Element des Menschen, arbeitet also durch Chitta, Buddhi, usw. und wird nach der Annahme des physischen Körpers, sowie der Chitta und des Ahankara, "Geist" (Spirit) bezeichnet. Somit kann Folgendes festgestellt werden:

a) Die "Seele" ist Teil von Paramatma. Sie besitzt als ewige Einheit eine unabhängige Existenz.

b) Der "Spirit" ist die individuelle Seele, welche einen physischen Körper annimmt und mit der zugehörigen Persönlichkeit (Chitta, Ahankara usw.) im lebenden Körper identifiziert wird.

Auf dieser Stufe ist es auch wichtig zu wissen, was die Seele veranlaßt, von einem Körper zum nächsten zu wandern. Obwohl von der Wissenschaft die Seelenwanderung nicht vollkommen anerkannt wird, kann sie dennoch nicht erklären, wie es zu Ereignissen kommt, wo wiedergeborene Personen bereits in frühem Alter und bald nach der Geburt Ereignisse und Objekte an entfernten Orten beschreiben, an denen sie noch nie gewesen waren und über welche ihnen auch nicht erzählt wurde. Aber im Licht der Theorie von der Ausbreitung der Radiowellen in "Datenpaketen" oder "Informationen" wird die Seelenwanderung logisch erscheinen.

Start	Bestimmungsort Adresse	Information & Daten Sanskaras	Ziel

Fig.6: Ein konzeptionelles Modell eines Datenpaketes

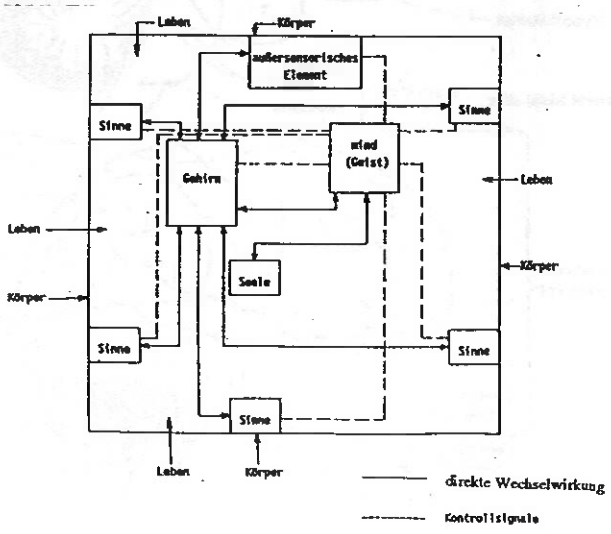


Fig.4: Bewußtseins-Spektrum

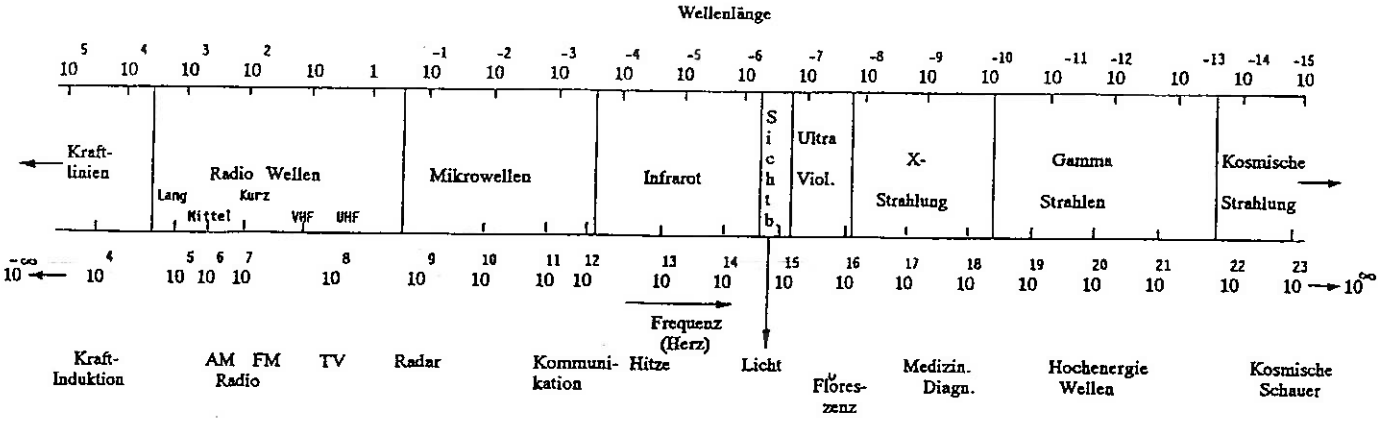


Fig.5: Spektrum der Energie

Es wurde bereits ausgeführt, daß Energie in der Form von "Paketen" gesendet werden kann, wobei jedes dieser "Pakete" eine unabhängige Existenz und Identifikation besitzt (Fig.6). Wenn Energie in Datenpakete zusammengefaßt werden kann, so wie es in Kommunikationssystemen wie dem digitalen Radio, TV und bei Computern bereits geschieht, so kann auch Bewußtsein in "Pakete" gefaßt werden. Dieser Aspekt gewinnt an besonderer Bedeutung, da wir bereits in unseren Ausführungen über Paramchaitanya (der universellen kosmischen Energie) einen Zusammenhang zwischen Energie und Bewußtsein hergestellt haben. Ein Datenpaket hat eine definierte Struktur und Inhalt an Information. Es kann modifiziert werden, indem man die Information ändert oder weitere Pakete anfügt. Dies erreicht man auch, indem man dem in bezug auf die Speicherquantität modifizierten Paket Daten oder Information hinzufügt. Da der "Ursprung" und das "Ziel" Teil des Datenpaktetes sind, ist es leicht festzustellen, von wo das Paket kommt und wo es hingehen soll.

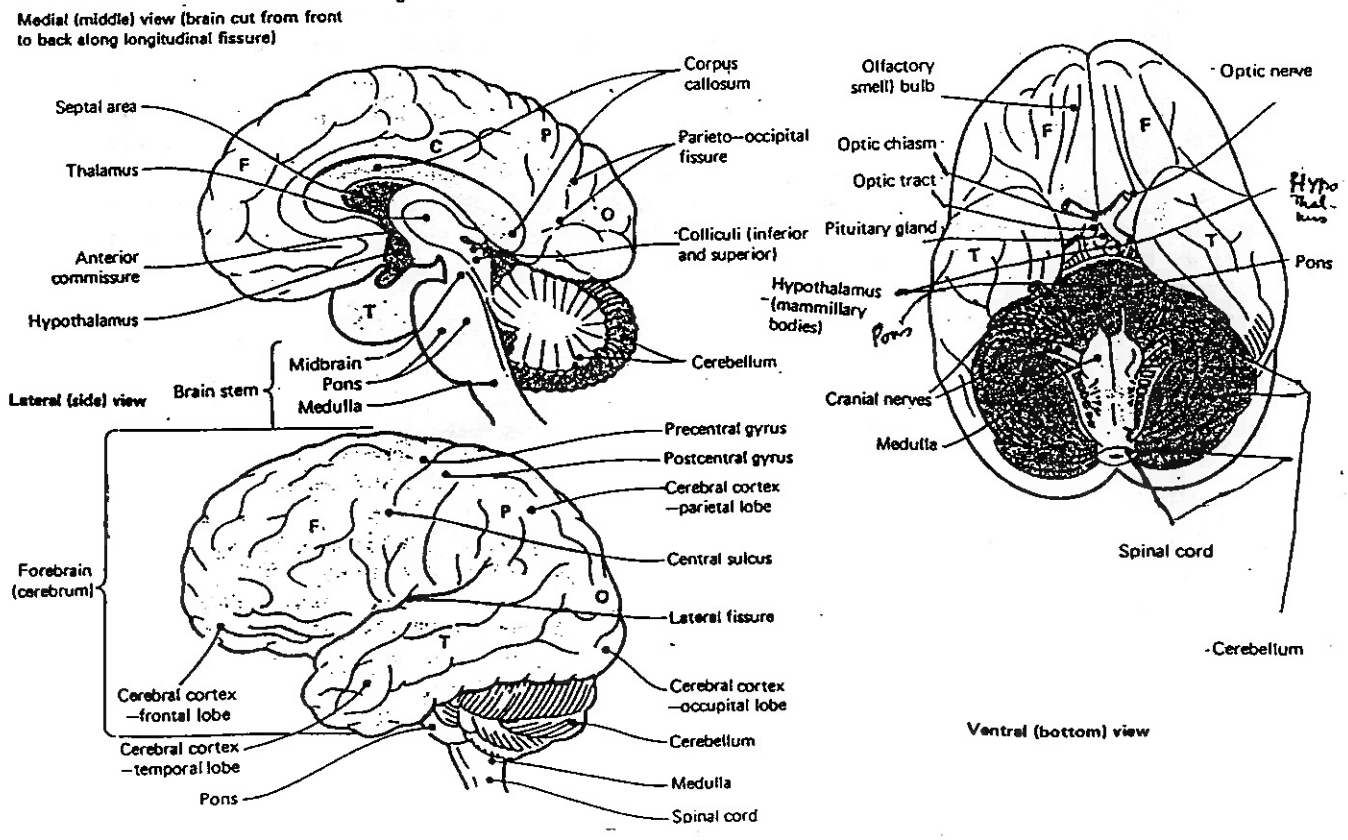


Fig. 7: Das Gehirn und seine Zentren

Jedes Paket wird von seinem Ursprung (Transmitter - Sender) zum Zielpunkt (Receiver-Empfänger) übertragen. Der menschliche Körper agiert sowohl als Receiver als auch als Transmitter von Energie und kann somit "Pakete" von Bewußtseinsenergie empfangen und senden.

In unserer Diskussion über Paramchaitanya wurde auch besprochen, daß Energie und Bewußtsein überall existieren und alles innerhalb Paramchaitanya existiert. Wenn wir nun die "Seele" als ein "Paket" der "universellen Bewußtseinsenergie" bezeichnen, können wir Folgendes anmerken:

a) Eine Seele (Paket von Paramchaitanya) ist Teil der universellen Bewußtseinsenergie (Paramchaitanya) und kommt folglich aus Paramatma (Gott).

b) Eine Seele kann von einem Körper (als Receiver/Transmitter der Seele) zu einem anderen wandern.

So betrachtet läßt sich auch sagen, daß die Seele dazu veranlaßt werden kann, von einem Körper in einen anderen zu wandern, vorausgesetzt wir wissen, wie man sie zum Wandern bringt. Im Leben ist jedoch Gott der Schöpfer und steuert daher auch alle Geschehnisse. Da die Seele Teil des Schöpfers ist, muß sie sich auf Befehl des Schöpfers/Lenkers fortbewegen. Alle diese Bewegungen geschehen in seinem Reich und folgen den Gesetzen des Karma (Handlung und Auswirkung).

Die Wirkung von Sanskara: Man sagt, daß Taten das Schicksal bestimmen. Eine Tat oder Karma ist eine Handlung, welche von einem Individuum zu einem bestimmten Zeitpunkt ausgeführt wird. Jede Handlung verursacht eine Reaktion oder Auswirkung. Somit führt Karma zu Sanskara, das nichts anderes als das Ergebnis einer Tat ist. Dieses Karma kann eine physische Handlung auf physischer Ebene, ein Gedanke auf mentaler Ebene oder eine spirituelle Handlung auf dieser Ebene (ausgenommen auf der Stufe von Atma oder Paramatma) sein. Die Summe aller Handlungen in den Erdenleben einer Person sind die "Sanskaras" der individuellen Seele.

Um zum Konzept der Datenpakete zurückzukehren, jede Änderung oder Modifikation benötigt eine Handlung. Folglich können die Inhalte eines Paketes von den Handlungen einer Person während seiner Lebenszeit geändert werden. Da die Seele ein ewiges Element (Datenpaket) ist, können ihr die Sanskaras wie ein weiteres Paket beigefügt werden. Wenn wir nun das Kundalini-Instrument betrachten, sehen wir, daß dieses wie ein Gefäß für alle Taten und Handlungen wirkt. Die Kundalini ist aber auch die individuelle Mutter jedes Lebewesens und daher ebenfalls mit der Seele verbunden. Somit trägt die Kundalini die Aufzeichnung aller Taten, d.h. Sanskaras und tritt mit der Seele in einen neuen Körper ein. Dadurch entscheidet sich auch, wo die Seele wiedergeboren wird, nachdem sie einen Körper beim Tode verlassen hat. Die Kundalini regelt daher die Wiedergeburt der Seele auf ihrer Reise von einem Körper zum nächsten, bis sie die Befreiung vom Rad der Wiedergeburten erreicht hat.

Das Gehirn als Zentrum des Bewußtseins: Das Gehirn steuert das menschliche Verhalten und auch alle Aktionen. Aus diesem Grund brachte die Schöpfung Zentren hervor, welche für die Steuerung der verschiedenen Organe und Verhaltensweisen zuständig sind (Fig.7). Alle Organe können demnach nur so arbeiten, wie sie vom Gehirn gesteuert werden. Aus diesem Grund hört man öfter, daß jemand unwillkürlich mit Gliedmaßen, die amputiert wurden, Bewegungen oder Handlungen verrichten will. Es ist z.B. möglich, daß jemand, dem ein Arm oder Bein abgenommen wurde, dieses trotzdem noch fühlt und es zu bewegen versucht, wie wenn es noch vorhanden wäre. Dies zeigt auch, daß das Gehirn nicht nur Kontrollorgan ist, sondern auch in verschiedenen Regionen die verschiedenen Organe repräsentiert. So können wir sagen, daß der gesamte Körper im Gehirn existiert. Wenn das für den Menschen zutrifft, muß es für den Schöpfer ebenso zutreffen.

Um zur Übereinstimmung mit dem Computerplan zu kommen, stellen wir fest, daß zur Steuerung jedes Organs und dessen Funktion eine Anzahl von Instruktionen und Kommandos im Gehirn vorhanden sein müssen. Diese können in der Form elektrischer Ladungen in Neuronen und Gliazellen gespeichert sein, da alle Signale von diesen ausgehen und gespeichert werden. Die Instruktionen in der Form "elektrischer Ladungen" können als subtile Pläne (Sukshma) im Gehirn bezeichnet werden. Dies wird auch bestätigt vom indischen Konzept des "Sukshma" oder "Subtilen", wie Sukshma Pran (subtile Lebensluft), Tanmatras (subtile Elemente), Sukshma Indriya (subtile sensorische Organe) usw.

Virata und Schöpfung: Virata bedeutet ausgedehnt oder allumfassend. Dies ist so zu verstehen, daß die gesamte Schöpfung innerhalb der Virata existiert. Somit wird die Schöpfung nicht nur von der Virata abgedeckt, sondern es werden auch alle Aktivitäten und Geschehnisse innerhalb der Schöpfung gesteuert und geführt. Bringen wir dies nun mit den Geschehnissen im menschlichen Körper in Beziehung, dann kann die Virata mit Gehirn und Körper des Allmächtigen verglichen werden. Somit geschieht die gesamte Schöpfung innerhalb des Körpers und Gehirns der Virata, genauso wie wir diese Ereignisse innerhalb des Körpers eines Menschen finden. Es steht auch fest, daß der Mensch in Form der Virata geschaffen wurde und eine subtile Form aller Elemente des ursprünglichen Seins, der Virata enthält. Gegenüberstellend können wir zusammenfassen:

a) Alles, was in der Schöpfung existiert, hat eine universelle Form im ursprünglichen Sein.

b) Jedes Element im ursprünglichen Sein hat sein subtiles Element im Menschen.

Wir haben mit der Gleichung $E=mc^2$ darstellt, daß sich im Universum Masse und Energie im Gleichgewicht befinden und daher die Summe von Masse und Energie konstant ist.

Daraus ergibt sich, daß, wenn in irgendeinem Stadium die gesamte Masse in Energie oder alle Energie in Masse verwandelt wird, die gesamte Masse oder Energie als konstant betrachtet werden kann. Die Theorien über den Ursprung des Universums (in der Bedeutung als gesamte Existenz oder Schöpfung) behaupten ebenso, daß zu Beginn die gesamte Schöpfung in der Form von Energie bestand und sich alle anderen Formen allein aus dieser Energie entwickelt haben.

Wenn die gesamte Schöpfung von Beginn an existierte, muß alles Lebende und Unbelebte ebenso existiert haben. Diese Tatsache führt uns zu der Annahme, daß die "Seele", welche ein unzerstörbares, ewiges Element darstellt, ebenfalls von Beginn an und daher in einer vorbestimmten, konstanten Zahl existierte (Gesetz von der Beständigkeit der Seelen). Dies stimmt mit der Seelenwanderung überein, was bedeutet, daß die Summe aller lebenden Organismen (d.h. Seelen) in ihren verschiedenen Formen konstant ist und diese Seelen untereinander austauschbar sind.

Götter und Göttinnen sind Symbole göttlicher Formen und kennzeichnen spezifische Qualitäten und Fähigkeiten. Zum Beispiel Brahma (Schöpfer), Vishnu (Erhalter), Rudra oder Shiva (Zerstörer), Indra (Jal), Varun (Luft) und Agni (Feuer) kennzeichnen alle spezifische Charakteristiken, Qualitäten und Funktionen in der Schöpfung. Dafür kann es auch eine göttliche, subtile Form in der Virata geben. Bringen wir dies mit der Arbeitsweise eines Software Systems in einem Computer in Verbindung, kann jeder Gott und jede Göttin als eine Einheit von Paramchaitanya (Bewußtseinsenergie) bezeichnet werden, welche die Fähigkeiten dieser Götter und Göttinnen in jeder dieser Einheiten schaffen (ähnlich dem Software System eines Computers). Dies sichert jeder Gottheit, während sie Teil der Paramchaitanya ist, eine unabhängige Existenz, da schließlich jede Teil der universellen, bewußten Energie ist.

Dies mag von weit hergeholt erscheinen, aber wenn wir Ähnlichkeiten nicht in genauer Gegenüberstellung vergleichen und nur die subtile Bedeutung betrachten, dann erscheint es wahr, daß alle Gottheiten eine subtile Form und ihre Wiederspiegelung (teilweise oder ganz) in allen anderen lebenden oder nicht lebenden Reichen in der Schöpfung haben. Da sie alle in der Virata existieren, formen sie auch das universelle Sein, welches wir Virata nennen.

Somit ist die Virata die Gesamtheit der Schöpfung, in all ihren Formen, die innerhalb der Paramchaitanya, der universellen Bewußtseinsenergie, existieren. Da in der Schöpfung alles aus Energie entstand, alles innerhalb dieser Energie existiert, und Paramchaitanya die universelle Bewußtseinsenergie verkörpert, kann die Virata auch als Paramchaitanya in ihren verschiedenen Formen angesehen werden, ebenso wie als das universelle bewußte Selbst: das ursprüngliche Sein oder die totale Existenz.

Es wird angenommen, daß jeder göttliche Aspekt (Götter und Göttinnen) bestimmte Qualitäten und Funktionen reflektiert. Während die universellen Qualitäten Teil des göttlichen Wesens, der Götter oder Göttinnen, sind, besitzt ein Mensch, welcher aus Paramchaitanya geformt ist, die Reflexionen dieser göttlichen Aspekte (Götter und Göttinnen) in der Form von Qualitäten oder Gunas. Es verhält sich wie mit dem Meerwasser und einzelnen Tropfen. Auch der kleine Tropfen besitzt alle Qualitäten des Meers.

Sahaja Yoga und Virata

Virata - der Makrokosmos, und der Mensch als Mikrokosmos sind in Fig. 8 und 9 dargestellt.

Die Virata repräsentiert die göttlichen Elemente, die echten Götter, Göttinnen und den Menschen als ihre Reflexion. So wie von einem Original viele Kopien angefertigt werden können, gibt es Millionen Menschen, während es nur eine Virata gibt.

Shri Mataji hat erklärt:

"Adi Shakti ist der Ursprung der Schöpfung".

"Virata ist das Gehirn Adi Shaktis".

"Der Mensch wurde als Ebenbild Gottes erschaffen".

"Alles geschieht im Gehirn einer Person".

Das Vishuddi Chakra liegt an fünfter Stufe im Kundalini-Instrument und seine Evolution verdeutlicht das Wachstum des kollektiven Bewußtseins. Shri Mataji hat erklärt:

"Virata ist das Höchste. Die höchste Entwicklungsstufe des Vishuddi Chakras ist die Virata. Wenn euer Vishuddi Chakra nicht in Ordnung ist, könnt ihr nicht eins werden mit der Kollektivität."

Es wird angenommen, daß die Virata für das Wachstum der Kommunikation und des kollektiven Bewußtseins verantwortlich ist. Das Gefühl, daß die Welt eine Einheit ist und daß jeder einzelne für das Wachstum der Menschheit verantwortlich ist, wird von der Virata vermittelt. Lord Krishna war Meister der Kommunikation und ein göttlicher Diplomat. Shri Mataji hat erklärt, daß Lord Krishna seine Kräfte von seiner Shakti, Viratangana, erhielt.

Lord Krishna hatte angeblich 16.000 Frauen. Mutter erklärte, daß diese 16.000 Frauen seine Kräfte waren. Das Vishuddi Chakra hat sechzehn Blätter. Diese 16 multipliziert mit den 1.000 Blättern des Sahasrara ergibt 16.000. Lord Krishna war der Meister des Yoga - ein Maha Yogi. Da er eine Inkarnation war, hat jedes dieser Blätter des Vishuddi die vollen Kräfte des Sahasrara Chakras, welche sich somit auf 16.000 erhöhen. Zwei dieser Kräfte (Viratangana) beziehen sich auf die Arbeit von

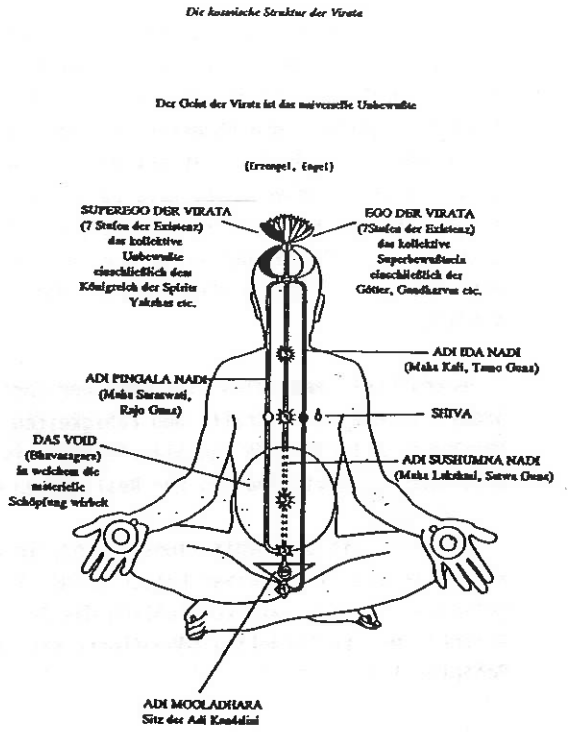


Fig.8: Virata

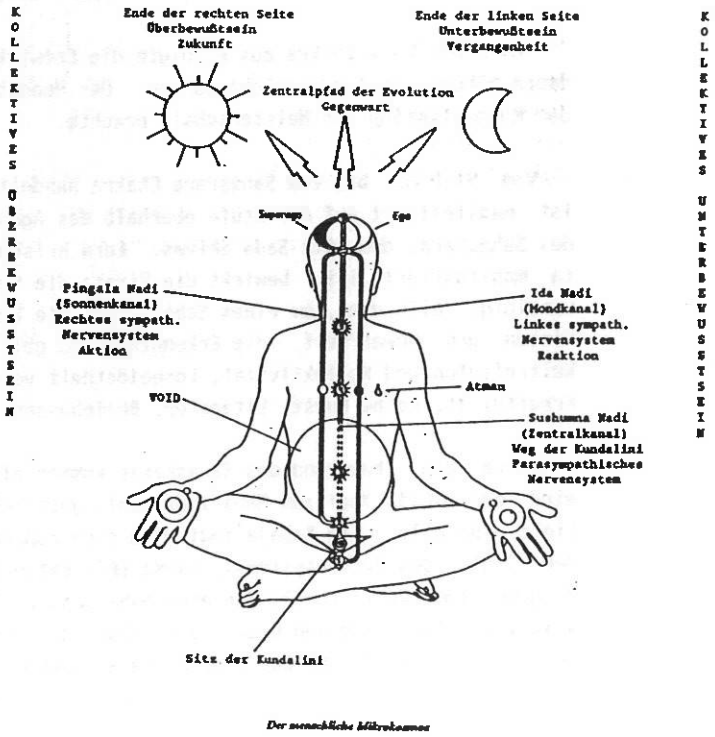


Fig.9: Der Mensch

elektromagnetischen Wellen/ Kommunikationssystemen und dem menschlichen Gehirn. Mutter hat erklärt, daß sich die Virata Shakti überall ausgedehnt hat. Diese Ausbreitung der Virata Shakti ist der Ursprung der Entwicklungen wie Radio, TV und Massenmedien.

Die zweite Kraft der Virata erleuchtet alle Gehirnaktivitäten, d.h. sie verleiht die Kraft des Denkens, der Kreativität usw. Es wurde schon früher ausgeführt, daß die Erweckung der Kundalini zu einer Evolution und zu einem Aufstieg des Bewußtseins führt. Es handelt sich um jene Stufe, wo das Gehirn beginnt, den höchsten Ursprung aller Wissenschaften, alles Wissens, aller Kreativität usw. zu erkennen. Mutter hat erklärt, es sei, wie wenn man eine Person die Dinge vom höchsten Punkt eines Hügels sehen läßt. Bis zu diesem Zeitpunkt, sah die Person alles von einem tieferen Standpunkt, in einer begrenzten Sichtweise. Erst vom Gipfel des Hügels ist die Sicht weit und unbegrenzt. In der gleichen Weise wird dem Gehirn bei Erreichung des superbewußten Zustandes das Erkennen des göttlichen Reiches oder der Meta-Wissenschaft ermöglicht. Dies geschieht mit der Kraft der Virata.

Betrachtet man dies im Licht der Theorie über Radio, TV, Computer usw., stellt man fest, daß jeder Sadhak die Kräfte und Fähigkeiten der Virata anzapfen kann, da die Virata das Höchste und Ursprung aller Kräfte und alles Wissens ist. Dies wiederum führt zu einer Evolution in Samadhi vom Nirvichar zu Nivikalpa und zur Realisation des Göttlichen.

Samadhi ist der Meditationszustand, in dem man mit dem Allmächtigen, der Virata eins ist. Wenn wir dies als Stufen einer Leiter in der Evolution sehen und dabei wie mit einem Ballon immer höher gelangen, können wir schließlich das Gesamte erkennen. Sahaja Yoga stellt das Flugzeug oder den Ballon des spirituellen Höhenfluges dar, dessen höchstes Ziel die Einswerdung mit der Virata/dem Schöpfer ist.

Virata und der Yogi

Jedes Chakra stellt, wie gesagt, die Manifestation einer Stufe der Evolution dar.

Vom Mooladhara Chakra aus erfolgte die Entwicklung bis zum Vishuddi Chakra, nachdem die verschiedenen höheren Stufen erreicht wurden. Der Mensch ist somit das einzige Lebewesen, welches die Kunst der Kommunikation zur Meisterschaft brachte.

Vom Vishuddi bis zum Sahasrara Chakra handelt es sich um den Bereich des Göttlichen. Die Virata ist manifestiert auf der Stufe oberhalb des Agnya Chakras, am oberen Teil der Stirn, aber unterhalb des Sahasrara, dem Sitz Sada Shivas. Lord Krishna ist im Vishuddi gegenwärtig. Da er nur als Virata manifestiert ist, bewirkt die Virata die Evolution im Vishuddi-, Hamsa- und Agnya Chakra und vereinigt alle drei, um einem Sahaja Yogi die Weisheit, Unterscheiungsfähigkeit zwischen dem wahren Wissen und Unwahrheit, die Erkenntnis von göttlichen Geschehnissen, das Gefühl für eine einzige Weltreligion und Kollektivität, Losgelöstheit von materiellen und weltlichen Verhaftungen, göttliche Kreativität, reine Kunst, Literatur, Beziehungen, usw. zu geben.

Durch die Erweckung des Sahasraras kommen alle 16.000 Kräfte Shri Krishnas ins Spiel und somit wird der Sahaja Yogi zum Maha Yogi, voll göttlicher Bewußtheit, Unschuld, Weisheit, Würde, Güte und Liebe für alle. Ein Sahaja Yogi wird sich außerdem der wahren Bedeutung von Gyana (Bewußtheit auf der Stufe des Nervensystems), Karma (Pflichten gegenüber dem Göttlichen) und Bhakti (vollkommene Hingabe zum Göttlichen), den drei Mahayogas voll bewußt. So lehrte auch Shri Krishna dem Krieger Arjuna die Bedeutung von Gyana, als Arjuna die Virata Form Shri Krishnas schauen durfte. Die Virata enthält alle Kräfte und Qualitäten, um aus einem Sahaja Yogi einen Maha Yogi zu machen.

Zusammenfassung

Die Virata ist das Höchste. Alles in der Schöpfung existiert innerhalb der Virata. Gott schuf den Menschen als sein Abbild. Ein Mensch hat die Möglichkeit, die superbewußte Stufe zu erlangen, auf welcher alle Ursachen der Schöpfung, des Wissens und der Kräfte verständlich werden. Man kann auch alle Kräfte der Virata erlangen, indem man eins mit ihr wird.

Virata ist die gesamte Schöpfung. Indem man sich mit der Virata verbindet (so wie ein Radio eingeschaltet wird und mit dem Sender Verbindung erlangt), kann eine Person die gesamte Schöpfung begreifen. Das ist der Aufstieg von der normalen zur superbewußten Stufe. Sahaja Yoga zeigt den Weg zum Wachstum des Bewußtseins. Durch die Kundalini-Erweckung verbindet man sich mit der Virata und hat die Möglichkeit, im Sinne der Virata wahrzunehmen, zu denken und zu handeln.

Yogis und Mahayogis haben solche Kräfte durch die Verbindung mit der Virata bereits erlangt, einige davon erlangten auch die Gottesverwirklichung.

Jai Shri Adi Shakti
Jai Shri Sada Shiva

Literatur:

1. Her Holiness Shree Mataji Nirmala Devi. Lectures on Sahaja Yoga: 1981 - 1994

2. Her Holiness Shree Mataji Nirmala Devi, Sahaja Yoga, Life Eternal Trust, Bombay 1991.

3. Kalbermatten, G.de., Advent, Life Eternal Turst, Bombay, 1979.

4. Sharma, Dr. H.S., Sahaja Yoga: The Divine Path for Physical Mental and Spiritual Evolution, Shanker Publishing House, Delhi, 1993.

5. Sharma, Dr. H.S. Mind, Nature and the Human Being, Shanker Publishing House, Delhi, 1994.

SAHAJA YOGA: EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT (TEIL IX)

Meditation: Der Weg zur Einheit mit Gott

"Ist man in Meditation, befindet man sich in dauernder Geimeinschaft der ewigliebenden Bhagwati."

"Unser Ziel ist,der Geist zu sein - nichts außer der Geist".

H.H. Shri Mataji

SAHAJA YOGA: EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT (TEIL IX)

Meditation: Der Weg der Vereinigung mit Gott

"Meditation ist die Kunst, die Wissenschaft und der Weg, einem Menschen (sein Selbst) mit dem Allmächtigen zu verbinden. Wir besprechen hier besondere Charakteristika und Punkte der Sahaja Yoga Meditation und untersuchen die wissenschaftliche Grundlage der Meditation als Methode, sich für das Göttliche empfangsbereit zu machen"

Jai Shri Adi Shakti

Einleitung

Meditation wird beschrieben als Vorgang, durch welchen man die Vereinigung mit Gott, dem Schöpfer, erreicht. Jede Religion oder Gruppe schreibt irgendeine Form der Meditation vor. Einige empfehlen die Konzentration auf ein Wort, einige auf Klang, andere auf einen bestimmten Punkt, um Kontrolle über den Geist und Ruhe in der Meditation zu erreichen. Sahaja Yoga empfiehlt Hingabe an Gott, den Allmächtigen um die Gedankenfreiheit zu erreichen. Meditation ist der Vorgang die totale Hingabe und damit das gedankenfreie Bewußtsein zu erreichen. Zum besseren Verständnis wollen wir die einzelnen Schritte auf dem Weg zur Vereinigung mit Gott näher untersuchen.

Der Geist (mind) des Menschen wird als sein Instrument des Empfindens und des Erkenntnisvermögens betrachtet. Zum Unterschied von der westlichen Philosophie teilt die indische Philosophie dieses Instrument in verschiedene Elemente wie Mana, Buddhi, Chitta, Ahankara, Prakriti usw. ein. Wohl existieren in der westlichen Philosophie Begriffe wie Intellekt, Aufmerksamkeit, Ego und Natur, die mit den obengenannten verglichen werden können und die verwendet werden, um die Hindi/Sanskrit-Wörter auf Deutsch zu benennen, aber all diese Wörter drücken nur verschiedene Eigenschaften des Geistes (mind) aus. Die indische Philosophie schreibt jedoch den verschieden benannten Elementen auch verschiedene Funktionen zu. Sie alle wirken sich auf die Meditation aus, daher soll hier das gesamte Instrument von Bewußtsein und "mind" detailliert untersucht werden.

Instrument des Bewußtseins, des Empfindens und des Erkenntnisvermögens

Laut Veden und Upanischaden umfaßt ein Mensch fünf Koshas (Körper, siehe Buch 1 und S 30, Fig. 1 und 2). Davon sind Vigyanmaya und Manomaya Koshas verbunden mit den Mechanismen des Empfindens und Erkennens, die wiederum verbunden sind mit den menschlichen Fähigkeiten des Sehens, Hörens, Schmekkens, Tastens und Riechens (und dem sechsten Sinn des außersensorischen Empfindens), weiters dem Bilden von Konzepten, Aussichten usw., also dem Mechanismus des Empfindens und Denkens. Vigyanmaya umfaßt Manomaya Kosha (das ist Manas oder "mind") und die fünf Sinne (Nase, Ohren, Augen, Zunge, Haut). Mana ist die wirkende Kraft der Sinnesempfindung und steuert die Arbeit der Sinne. Ebenso wirken sich auch Chitta, Ahankara, Prakriti usw. auf die Wirkungsweise von Mana aus: Chitta: sorgt für die Fähigkeit der Empfindung. Ahankara: gibt die Fähigkeit, die "Ich"-Rolle anzunehmen. Prakriti: vermittelt dem Mana die Charakteristika in den Stimmungen von Tama, Raja oder Satva zu empfinden.

Da die Arbeit dieser drei Elemente sehr subtil abläuft, werden alle drei als Merkmale des einen Elementes Mana gesehen, wodurch in westlichen Schriften dem "mind" (Geist) die Fähigkeiten des Empfindens, Denkens, Fühlens usw. zugeschrieben werden (Penfield 1979). Indische Rishis haben jedoch diese feinsten Elemente tiefergehend analysiert und die Rolle jedes einzelnen innerhalb des Instrumentariums des Bewußtseins, Empfindens und Erkennens herausgefunden.

Während die meiste westliche Literatur (und sogar indische Literatur, die Englisch als Ausdrucks-sprache benutzt) von der Steuerung des Geistes (mind) spricht, betont die antike indische Literatur die Steuerung von Mana oder Chitta oder beidem.

Beachte: Obwohl der Terminus "MIND" in der meisten Literatur für "MANA(S)" verwendet wird und wir aus Gründen der Klarheit beim Besprechen der Meditation dies ebenso taten, werden wir nur mehr die Begriffe MANA und CHITTA verwenden und den Ausdruck "MIND" statt MANA vermeiden.

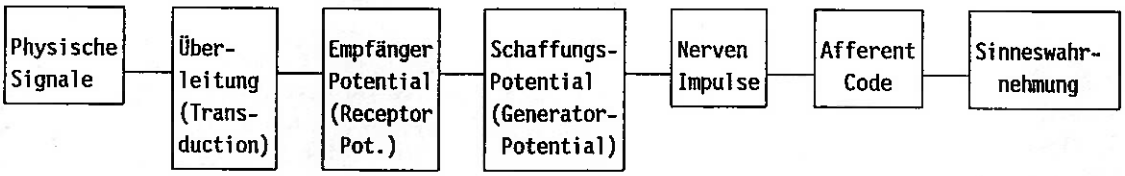
In den Upanischaden heißt es, daß Mana ruhelos umherwandere und folglich die Meditation störe. Chitta erleuchtet Mana und unterstütze seine Arbeit. Die Steuerung von Mana und Chitta ist für die Stabilität der Meditation grundlegend. Deshalb hat sogar Patanjali Techniken wie Pranayama für die Steuerung von Mana und Chitta aufgestellt. Yama (Verbote in Yoga), Niyama (Gebote in Yoga) und Pranayama (Atemtechniken in Yoga) sind in der Tat Stufen zur Erreichung der Kontrolle über Mana und Chitta, welche ihrerseits zu gedankenfreiem Bewußtsein und Samadhi führt.

Sahaja Yoga geht jedoch einen anderen Weg und schlägt nicht die künstliche Steuerung von Mana und Chitta vor. Nach Sahaja Yoga sind Mana und Chitta automatisch unter Kontrolle, sobald ein Sadhak zu meditieren beginnt und sich dem Allmächtigen hingibt. Künstliche Wege wie Konzentration oder auch Pranayama können sogar Nebenwirkungen haben und das Wachstum im Sadhak blockieren.

Zum besseren Verständnis der Theorie der Hingabe wollen wir den körperlichen und göttlichen Mechanismus des Empfindens, Erkennens und des Bewußtseins des Menschen näher untersuchen:
zu den fünf Koshas des Menschen:

Anandmaya Kosha : umfaßt sechs Elemente:

- Chitta: Instrument der Aufmerksamkeit
- Ahankara: EGO, läßt das "Ich"- Bewußtsein entstehen
- Prakriti: läßt Raja-, Tamo-, Satva - Natur entstehen
- Sukshma Pran: Quelle des feinsinnigen Lebens, Element des Kausalkörpers
- Atma: das Göttliche, das verantwortlich ist für die Individualität eines Wesens
- Paramatma: Gott, der Schöpfer



Viganmaya Kosha steht über Anandmaya Kosha und umfaßt Buddhi, Mana und die Sinne(sorgane) der Empfindung. Alles Wissen über die äußere Welt wird von den Sinnen des Menschen aufgenommen und ins Gehirn weitergeleitet (siehe Fig. 3).

Mana, die Steuerung der Sinne, arbeitet wie ein Betriebssystem eines Computers, man kann es als selbst-regenerierendes Betriebssystem (Auto-Regenerative Operating System - AROS, Sharma 1991) des Nervensystems beschreiben, wobei das Gehirn vergleichbar ist mit der Zentraleinheit und dem Interface und die Sinne die Ein-/Ausgabegeräte darstellen (siehe Fig. 4 und 5).

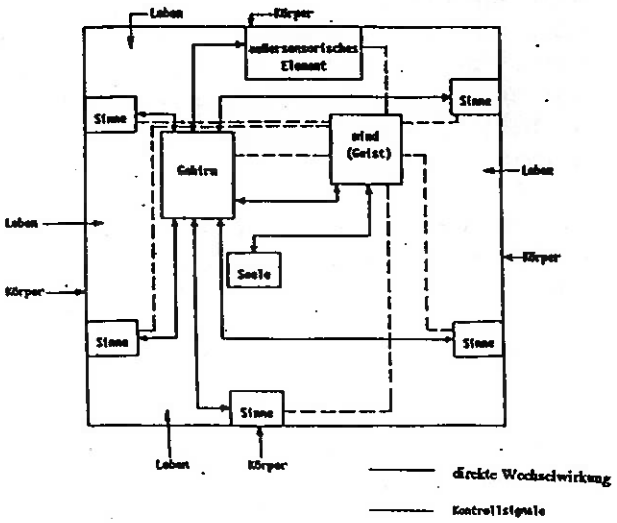


Fig.5: Ein funkt.Modell des Geistes (mind)

Weiters zeigt sich, daß die menschlichen Elemente des Anandmaya Kosha auf der Funktion des Vigyanmaya Kosha (Mana und Sinne) wirken. Laut Upanischaden wird die Funktion des Mana gesteuert durch Buddhi, Buddhi durch Chitta und Chitta durch Atma. Ebenso haben Prakriti und Ahankara ihre Auswirkung auf die Arbeit des Mana, da Prakriti die drei Gunas (Satvik, Rajasik und Tamasik) für alle anderen Elemente (Ahankara, Chitta , Buddhi, Mana) bereitstellt und Ahankara ein ungerechtfertigtes Ich-Bewußtsein (Atma ist das wahre Ich) erzeugt. Fig. 6 und 7 zeigen den Mechanismus von Empfindung und Erkenntnis des Menschen.

Steuerung des Mana

Obige Ausführungen zeigen, daß die innersten (geheimsten und verdecktesten) Elemente, die die Funktion des Mana beeinflußen, jene des Anandmaya Kosha sind. Da Atma und Paramatma Chitta steuern, kontrollieren Atma und Paramatma auf diesem Weg die Steuerung der Elemente und auch des Mana. Atma (Reflexion von Paramatma), das als das allein Handelnde beschrieben wird, ist eigentlich Teil von Paramatma, daher geschieht alles, das das Atma vollbringt, durch den Willen von Paramatma. Prakriti, das im Anandmaya Kosha im menschlichen Herz seinen Sitz hat, ist eigentlich eine Reflexion von Adi Shakti, die wiederum als Kundalini im Körper des Menschen residiert. Adi Shakti ist die Wunschkraft von Sada Shiva (Paramatma). Folglich sind Prakriti und Atma Teil von Paramatma im menschlichen Körper.

Hingabe

Hingeben bedeutet, alles jemandem zu überlassen, der steuert. Indem wir uns hingeben, akzeptieren wir die Oberhoheit eines Lenkers und lassen die Dinge so ihren Lauf nehmen, wie dieser Lenker es will. Da Mana, Chitta und Ahankara Elemente mit göttlicher Handlungskraft sind, übernimmt, sobald man sich Gott dem Allmächtigen (Paramatma) hingibt, Atma, ein Teil von Paramatma, die Kontrolle über alle Aktivitäten und Funktionen der Elemente des menschlichen Körpers.

Mechanismus der Meditation

Alles im Universum existiert im Paramchaitanya, der universellen, bewußten Energie, die vom Raum über Luft, Feuer, Flüssigkeiten bis zu den festen Stoffen alles umfaßt, ebenso alle fünf

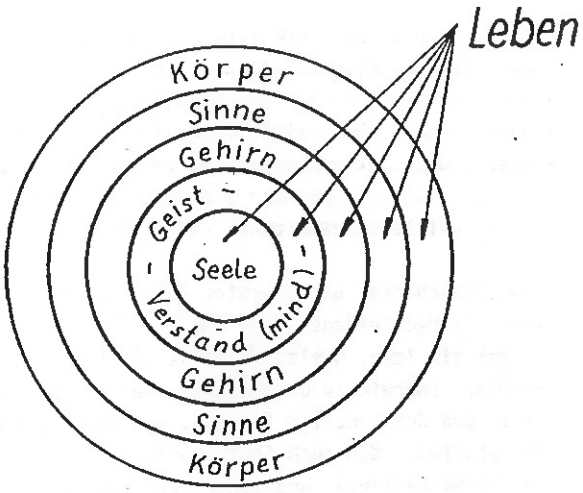


Fig.4: Ein konzeptuelles Modell des Geistes (mind)

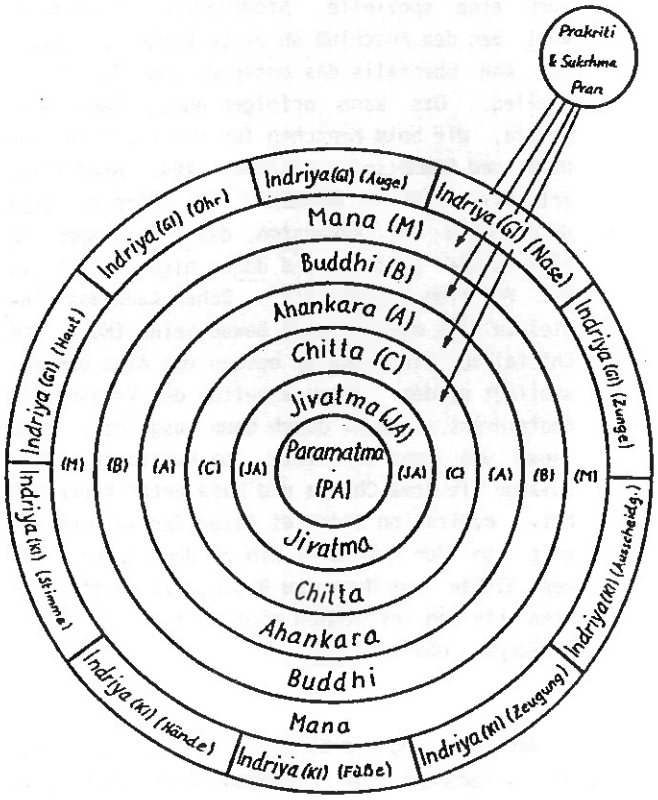


Fig.6: Ein konzeptuelles Modell des Mechanismus der Wahrnehmung und der Erkenntnis

Elemente und das Leben. Fig. 8 zeigt die verschiedenen Arten des Bewußtseinsspektrums.

Beim Studium der chemischen, elektrischen und magnetischen Eigenschaften des menschlichen Körpers zeigt sich, daß der physische Körper aus Zellen von chemo-elektromagnetischer Natur besteht, die elektromagnetische Wellen aussenden (Sharma, 1990). Darunter sind auch die Gehirnwellen, welche aufgezeichnet wurden (Fig.9).

Wissenschafter untersuchten auch die Form der Wellen im Meditations- oder Samadhi-Zustand, und es gab die Idee, Seele und Geist als Paket von bewußter Energie zu betrachten. Während man um Seele und Geist weiter forscht, ist es wichtig festzuhalten, daß auch Seele, Geist etc. Teil der Paramchaitanya und daher den Gesetzen von Energie und Bewußtsein unterworfen sind, besonders die Fähigkeiten wie Ausbildung, Fortpflanzung, Leitung und Orientierung etc.

Um bei Radio oder TV eine bestimmte Station zu empfangen, müssen wir das Gerät auf das entsprechende Band einstellen. Es zeigt sich, daß Atma und Paramatma im Spektrum des Bewußtseins auch eine spezielle Atomfrequenz einnehmen. Will man den Anschluß an diese Frequenz finden, muß man ebenfalls das entsprechende Band einstellen. Das kann erfolgen durch Mana oder Chitta, die beim Menschen für die Funktion von Hirn und Bewußtsein zuständig sind. Atma steuert alle anderen Elemente des Körpers (zum Unterschied von Paramatma, das sich immer im Zeugenstand befindet und daher nicht direkt in die Funktionen eingreift). Daher kann das Einstellen des menschlichen Bewußtseins (Mana und Chitta) auf Paramatma am besten von Atma bewerkstelligt werden. Daher arbeitet der Vorgang des Meditierens, obwohl durch Mana ausgelöst, nach innen von Mana zu Chitta, von Chitta zu Atma, solange bis Atma Chitta und Mana unter Kontrolle hat. Meditation bedeutet Abzug der Aufmerksamkeit von der Außenwelt hin zu den Sinnen, von den Sinnen zum Mana, zu Buddhi, zu Chitta und Atma, bis man vollkommen eins wird mit Paramatma im Körper, das ist Yoga.

Hat man Yoga im Körper erreicht, vereinigt die allgegenwärtige Paramchaitanya einen mit Paramatma in der Virata (Fig. 10).

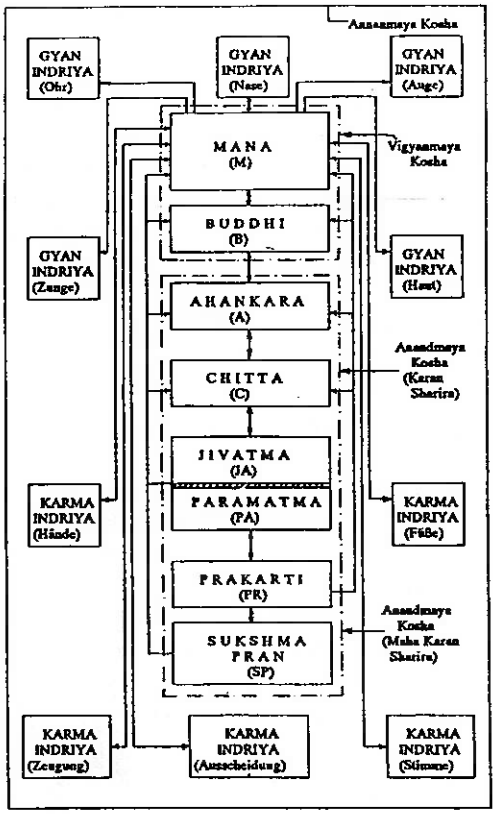


Fig.7: Ein funktionelles Modell des Mechanismus der Wahrnehmung und der Erkenntnis

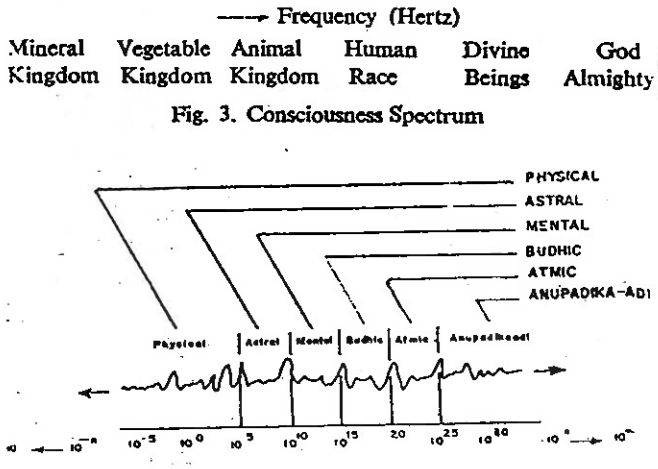


Fig.8: Bewußtseinsspektrum

Kundalini-Instrument und Meditation

Verschiedene Meditationsschulen lehren unterschiedliche Formen der Meditation. Sahaja Yoga empfiehlt, zuerst den göttlichen Mechanismus der Kundalini verstehen zu lernen. Die Kundalini als göttlich, bewußte Energie reinigt bei ihrem Aufstieg vom Mooladhara zum Sahasrara jedes Chakra von seinen Blockaden und Störungen. Dabei wurden alle Elemente des Körpers von den körperlichen Organen bis zum Superkausalkörper wie Perlen durch die Schnur der Kundalini vereinigt. Da sich die Kundalinierweckung auf körperlicher Ebene manifestiert, werden durch die Kundalini alle göttlichen und subtilen Geschehnisse körperlich bewußt. Dadurch wird der Sadhak in Meditation Teil dieser Geschehnisse. Dieses Bewußtseinswachstum wird durch die Vereinigung von Atma und Paramatma und das Hinauswachsen von Chitta über das Sahasrara zu Nirvichar Samadhi, wo es Teil der Virata wird.

Schlußfolgerung (gekürzt, da Wiederholung aus Buch I)

Während Wissenschafter die positive Wirkung von Pranayama, Asanas und Samadhi auf Körper und Geist bestätigen, ermöglicht Sahaja Yoga einen mühelosen Weg, die körperliche, mentale und geistige Evolution zu erreichen und Teilhaber am göttlichen Ereignis der Vereinigung mit Gott in diesem Erdenleben zu werden.

Literatur:

1. Her Holiness Shree Mataji Nirmala Devi. Lectures on Sahaja Yoga: 1981 - 1994

2. Kalbermatten, G. De., Advent, Life Eternal Trust, 1979.

3. Sharma, Dr. H.S. Atma and Paramatma, MUST, Shanker Publishing House, Delhi, 1993.

4. Sharma, Dr. H.S., Consciousness, MUST, Shanker Publishing House, Delhi, 1993.

5. Sharma, Dr. H.S., Sahaja Yoga: The Divine Path for Physical Mental and Spiritual Evolution, Shanker Publishing House, Delhi, 1993.

6. Sharma, Dr. H.S. Mind, Nature and the Human Being, Shanker Publishing House, Delhi, 1994.

7. Sharma, Dr. H.S. AROS: A View of Mind, Shanker Publishing House, Delhi 1994.

SAHAJA YOGA
EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT
(TEIL X)

Yoga, Samadhi und Erlösung

Die Aufmerksamkeit ist wie das Aufflackern des Lichtes in einer Gaslampe, und die Kundalini ist wie ein Gas, das den Geist berührt, und das Licht des Geistes verbreitet sich im Zentralnervensystem.

H.H. Shri Mataji

SAHAJA YOGA: EINE WISSENSCHAFTLICHE SICHT (Teil X)

Yoga, Samadhi und Erlösung

"Die höchste Qualität von Yogeshwara ist, daß er in nichts hineingezogen, absolut losgelöst ist."

H.H. Shri Mataji

Einleitung

Die Vereinigung der Seele mit Gott, dem Allmächtigen und die Erlösung vom Rad des Lebens, des Todes und der Wiedergeburt wird als oberstes Ziel aller Meditation und jedes Yoga betrachtet. Die Seele ist Teil Gottes. Leben wurde geschaffen, um seine Rolle in der Schöpfung zu spielen und um die Erlösung vom Kreis des Wiedergeborenwerdens zu suchen. Das ist das Spiel der Maya und das Ziel der Schöpfung. Ein normales Leben beginnt und endet mit einem Überlebenskampf. Einige Lebewesen erheben sich über die Grundbedürfnisse der Sicherheit und des Überlebens und entwickeln sich zu höheren Wesen. Die Menschen durchlaufen als die höchst entwickelten Lebewesen alle Stadien, wobei die meisten weiterhin ums Überleben und um soziale Anerkennung kämpfen, während sich einige zu höheren Wesen weiterentwickeln und sich mit der Frage nach der Wahrheit und der letztendlichen Bedeutung der Existenz befassen. Lord Krishna sagte im Dwapar Yuga, vor ca. 6000 Jahren, daß einer von tausend ihn erkennen werde und einer von diesen Erleuchteten werde ihn schauen und Teil von ihm werden. So werde einer aus einer Million das höchste Ziel auf dem Wege des Yoga erreichen. Während Yoga so alt wie die Schöpfung ist und in vielen Formen auftritt - Mantra Yoga, Laya Yoga, Raja Yoga, Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga usw., wurde den Menschen in unserer Zeit Sahaja Yoga, das göttliche System des Yoga, das Erlösung durch die Erweckung der Kundalini verspricht, als Segen für die Menschheit geschenkt.

Die Meditation führt zum Ziel, wenn sie durch die Kundalinierweckung Samadhi und Erlösung bringt.

Meditation und Kundalinierweckung*

*(Wiederholung von Buch I und daher nicht übersetzt)

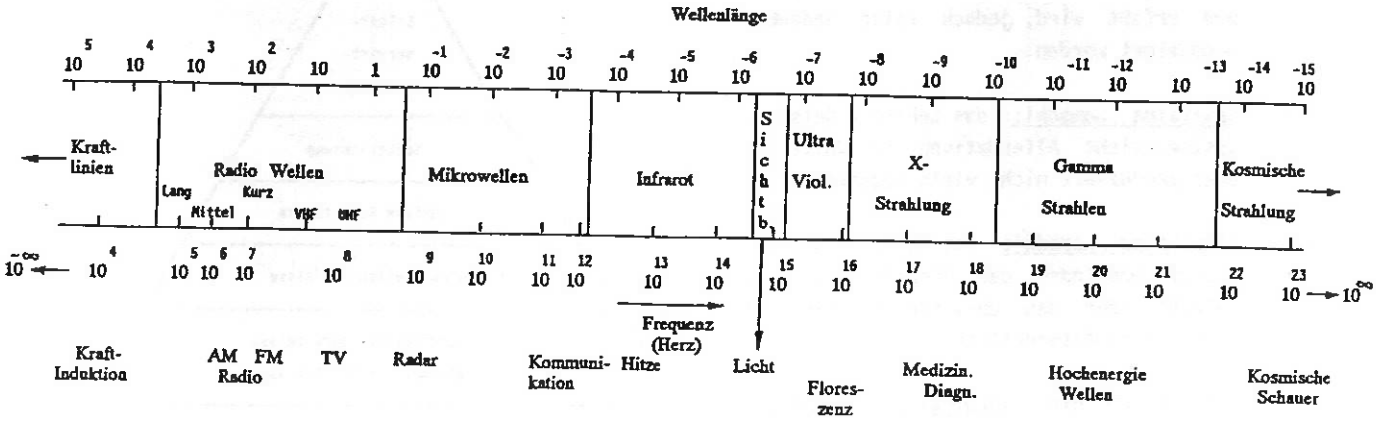


Fig.1: Spektrum der Energie

Kundalinierweckung und Yoga

In der Meditation verbindet sich das individuelle Bewußtsein mit dem universellen Bewußtsein (Gott), das ist Yoga. Das individuelle Selbst wird dann Zeuge von Geschehnissen auf verschiedenen Ebenen der Schöpfung. Je tiefer die Meditation eines Menschen, desto tiefer sind seine Einsichten in die Geheimnisse der Natur und der Schöpfung. So öffnet Yoga in der Meditation den Weg zur Zeugenschaft der gesamten Schöpfung.

Yoga und Samadhi

Samadhi ist der Zustand eines Menschen in tiefer Meditation. Sobald die Verbindung zu Selbst und universellem Selbst (Atma und Paramatma) hergestellt ist, wird das Selbst Zeuge aller Geheimnisse der Virata. Der Samadhizustand, der mit dem Ereignis des Yoga beginnt, wächst ständig und durchläuft verschiedene Stadien, während das Selbst immer "tiefer" geht. Betrachten wir nun den Prozeß, durch den die Verbindung etabliert wird (Kundalinierweckung und Aufstieg):

Obwohl dieser Vorgang auf körperlicher Ebene beim Mooladhara seinen Anfang nimmt und auf dieser Ebene bleibt, bis die Kundalini das Sahasrara erreicht, entfaltet er sich zugleich von Stufe zu Stufe auf subtiler Ebene und wächst schließlich auch darüber hinaus, um in das Königreich des universellen Bewußtseins einzutreten. So steigt die Kundalini z.B. durch die Plexen, die Manifestation der Chakren, welche dadurch in Schwingung versetzt werden. Ebenso erweckt die Kundalini bei ihrem Durchtritt die Deitäten, welche als Folge ihre Qualitäten auf spiritueller Ebene etablieren. Das Wachstum des Bewußtseins wird auf verschiedenen Ebenen als Samadhi empfunden. Samadhi hat verschiedene Stadien:

a) Savichar Samadhi oder gedankenerfüllte Meditation: dabei ist das Gehirn - Geist - System aktiv, während man ins Universum blickt, und Gedanken entstehen.

b) Nirvichar Samadhi oder gedankenfreier Zustand, wobei das Gehirn - Geist - System nur erfaßt wird, jedoch keine Gedanken produziert werden.

c) Savikalpa Samadhi: das Gehirn - Geist - System sieht Alternativen im Universum aber produziert nicht viele Gedanken.

d) Nirvikalpa Samadhi: das Gehirn - Geist - System empfindet das Höchste als "das Selbst" oder das universelle Sein und sieht keine Alternativen.

e) Schließlich die Verwirklichung Gottes, wobei das Selbst im universellen Selbst aufgeht und eins wird mit Paramatma oder Gott.

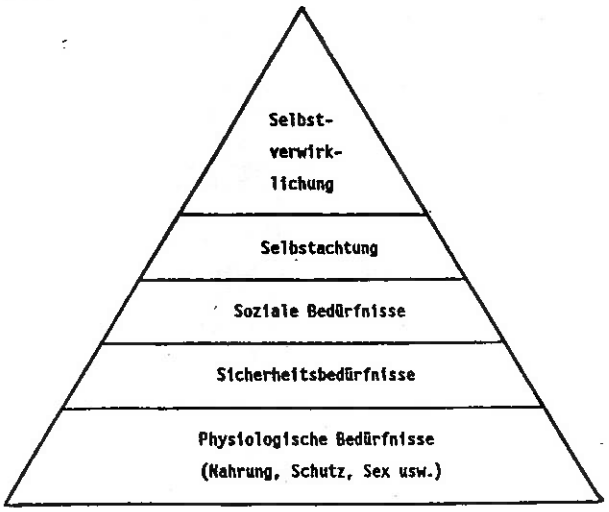


Fig.10: Dreieck der Bedürfnisse

Aus den vorhergehenden Artikeln über Atma und Paramatma wissen wir, daß alles Wahrnehmen und Wissen des Menschen durch das Sinnes - Hirn - Geist(mind) - System aufgenommen wird, das außerdem Elemente wie Buddhi, Chitta, Ahankara usw. umfaßt. Durch Meditation und Etablierung von Yoga werden der Reihe nach die oben erklärten Stufen erreicht, das "Selbst" wird immer weiter enthüllt, bis es im Nirvikalpa Zustand voll verwirklicht wird.

Die Gottesverwirklichung erfährt man, sobald man erkannt hat, daß Paramatma als der wirklich Handelnde, Denkende hinter dem Atma steht.

Start	Bestimmungsort Adresse	Informationen & Daten (Sanskaras)	Ziel

Fig.7 Seele: ein Paket von universeller, bewußter Energie

Samadhi und Erlösung

Erlösung bezieht sich auf das Freisein vom Rad von Geburt und Wiedergeburt. Sie bedeutet auch die Befreiung von allen Fesseln (Verhaftungen). Während des Lebens bedeutet Bindung die Versklavung durch diverse Bedürfnisse, für deren Befriedigung wir kämpfen. Die Bedürfnispyramide (Fig.10) zeigt, wieviel Prozent der Menschen mit welchen Bedürfnissen je nach ihrem Stand der Entwicklung befaßt sind. Das Aufsteigen der Kundalini und Erreichen von Samadhi hilft einem Sucher, die Fesseln der weltlichen Bedürfnisse abzuwerfen, da in diesem Zustand körperliche und emotionale Bedürfnisse keine Bedeutung mehr haben und man über Gedanken und Gegensätze hinauswächst. Die Erlösung vom Zyklus der Wiedergeburten erfolgt jenseits des Nirvikalpa Samadhi-Zustandes.

Sahaja Yoga, Samadhi und Erlösung (gekürzt)

Sat-Chit-Ananda, der durch Selbstverwirklichung erreichbare neue Bewußtseinszustand bedeutet:

Sat: Wahrheit
Chit: Aufmerksamkeit
Anand: Freude, Seligkeit, die empfunden wird, wenn das Selbst total in der Freude über die Vereinigung mit dem Grenzenlosen aufgeht.

Shri Mataji sagt: "Sat-Chit-Ananda ist das 'Überbewußtsein', die allesdurchdringende Kraft. Chitta ist die Aufmerksamkeit, das Bewußtsein. Ihr seid jetzt im Augenblick aufmerksam und hört mir zu. Jeder vergangene Augenblick wird ohne Bedeutung. Jeder Augenblick kommt aus der Zukunft in die Gegenwart. Ihr seid in diesem Moment aufmerksam und hört mir zu."

Im erleuchteten Zustand erleben wir die Gegenwart, alles Vergangene ist tot, alles Zukünftige kommt erst. Wir erleben die Wirklichkeit und ihre wahre Bedeutung als Sat-Chit-Ananda.

Shri Mataji sagt weiters: "Sat-Chit-Ananda ist der gedankenfreie Zustand, wobei ihr aufmerksam seid (Nirvichar). Das ist die erste Stufe zum Superbewußtsein, die erreicht wird, wenn die Kundalini sich über das Agnya hebt und in die limbische Zone des Gehirnes eintritt, wenn die Aufmerksamkeit den 'Sat-Punkt' erreicht und sich die Wirklichkeit von Mithya trennt.

Wenn die Kundalini über den "Sat-Punkt" steigt, erreicht man den "Savikalpa" und "Nirvikalpa" Zustand. In letzterem kann man bestimmte Kräfte erreichen. Shri Mataji erklärt:

"Mit dem gedankenfreien Bewußtsein erhaltet ihr spezielle Kräfte. Wenn ihr beispielsweise ein Regent werdet, bekommt ihr die speziellen Fähigkeiten für dieses Amt."

Über die Arten der Kräfte sagt Shri Mataji:

"Auf dieser Stufe gibt es sehr viele Siddhis. Mit höherentwickelten Siddhis (im Superbewußtseinszustand) kann man die Zukunft voraussagen. Hat sich die Kundalini zum kollektiven Unterbewußtsein bewegt, können sie in die Vergangenheit schauen und Tanmantras, die kausale Essenz der Elemente sehen."

Mutter erklärt, daß im Nirvichar-Zustand Unbewußtes bewußt wird, sodaß man über das Zentralnervensystem sogar das universelle Unbewußte bewußt empfangen kann.

Zur nächsten Stufe, dem Nirvikalpa-Zustand, erklärt Shri Mataji: "Im Nirvikalpa-Zustand wird das kollektive Bewußtsein immer subtiler, die Wirklichkeit wird klarer, man versteht die tiefste Bedeutung der Dinge."

Weiters: "Im Nirvikalpa-Zustand spürt ihr den Zustand einer anderen Person, ohne eure Hände dazu zu gebrauchen."

Man erlangt in diesem Zustand auch die Herrschaft über die Arbeit der Kundalini und kann diese sogar manipulieren. Das gibt große Befriedigung und Erfüllung.

Shri Mataji beschreibt die Qualitäten eines Nirvikalpi Sahaja Yogi folgendermaßen: "Wer Nirvikalpa erreicht hat, verliert jeden Zweifel über Sahaja Yoga, die Kundalini usw. Er jammert nicht über Kleinigkeiten. Er ist extrem freudvoll, sorgfältig und großzügig. Er ist nicht leicht verletzlich und hat die Aufmerksamkeit stets auf das Subtile gerichtet. Er hat keine Zeit für grobstoffliche Äußerlichkeiten und ist zufrieden."

"Im Nirvikalpa Stadium richtet sich die Freude in euch ein.... Euer Bewußtsein wird Freude (Anand). Hier findet die totale Selbstverwirklichung statt."

Über das Stadium jenseits von Nirvikalpa sagt Shri Mataji: "Alle Rishis, über die ich gesprochen habe, alle, die über mich gesprochen haben und alle deren Namen ich euch genannt habe, sind jenseits von Nirvikalpa."

"Nach Nirvikalpa wird Ganesha wirklich Jagrut. Ein Mensch in diesem Zustand kann nicht in Versuchung geführt werden, auch von keiner Frau....."

Die Stufe jenseits von Nirvikalpa wird "Zustand der Gottesrealisation" genannt.

Shri Mataji: "Darüber steht die Gottesverwirklichung"
"Die Gottesverwirklichung haben nur Gautama Buddha und Mahavira erreicht."

Mutter erklärt auch, daß Buddha und Mahavira vorher als Lava und Kusha von Mutter Sita geboren worden waren, welche Adi Shakti selbst war. Sie waren außerdem der Fatima, ebenfalls eine Inkarnation von Adi Shakti, als Hasan und Hussain geboren worden.

Nach Mutters Ausführungen gibt es verschiedene Persönlichkeitstypen wie Rakshas, Engel, Chiranjivis und Inkarnationen. Ein Mensch kann je nach seinen guten oder bösen Taten jeden dieser Typen erreichen. Durch den Segen der Kundalinierweckung kann man alle weltlichen Fesseln sprengen und die Gottesverwirklichung erhalten. Dies ist der Zustand der Erlösung, jenseits aller materiellen und grobstofflichen Wünsche und bedeutet ein Leben in Anand - der Vereinigung mit Gott.

Schlußwort (gekürzt)

Sahaja Yoga ist ein wissenschaftliches und rationales System, das alle Aspekte der menschlichen Existenz umfaßt. Während Sahaja Yoga selbst nicht rational gelenkt werden kann, ermöglicht es dem Menschen, die Realität auf der bewußten, rationalen Ebene aufzunehmen, da er sie durch das Zentralnervensystem empfangen kann.

Der Samadhi Zustand, der durch den Aufstieg der Kundalini über das Sahasrara erreicht wird, hat verschiedene Stufen, von denen auch einige übersprungen werden können, je nach Zustand des Kundalini-Instruments. Der höchste Zustand, jener der Gottesverwirklichung, bedeutet die Erlösung von allen materiellen, weltlichen Fesseln schon in diesem Körper.

Diese Transformation läßt einen Menschen bereits in diesem Körper und auf der Erde zu einer Inkarnation, einem gottgleichen Menschen werden.

Jai Shri Mataji
Jai Shri Sada Shiva

Literatur:

1. Her Holiness Shree Mataji Nirmala Devi. Lectures on Sahaja Yoga: 1981 - 1994

2. Kalbermatten, G. De., Advent, Life Eternal Trust, 1979.

3. Sharma, Dr. H.S. Atma and Paramatma, MUST, Shanker Publishing House, Delhi, 1993.

4. Sharma, Dr. H.S., Consciousness, MUST, Shanker Publishing House, Delhi, 1993.

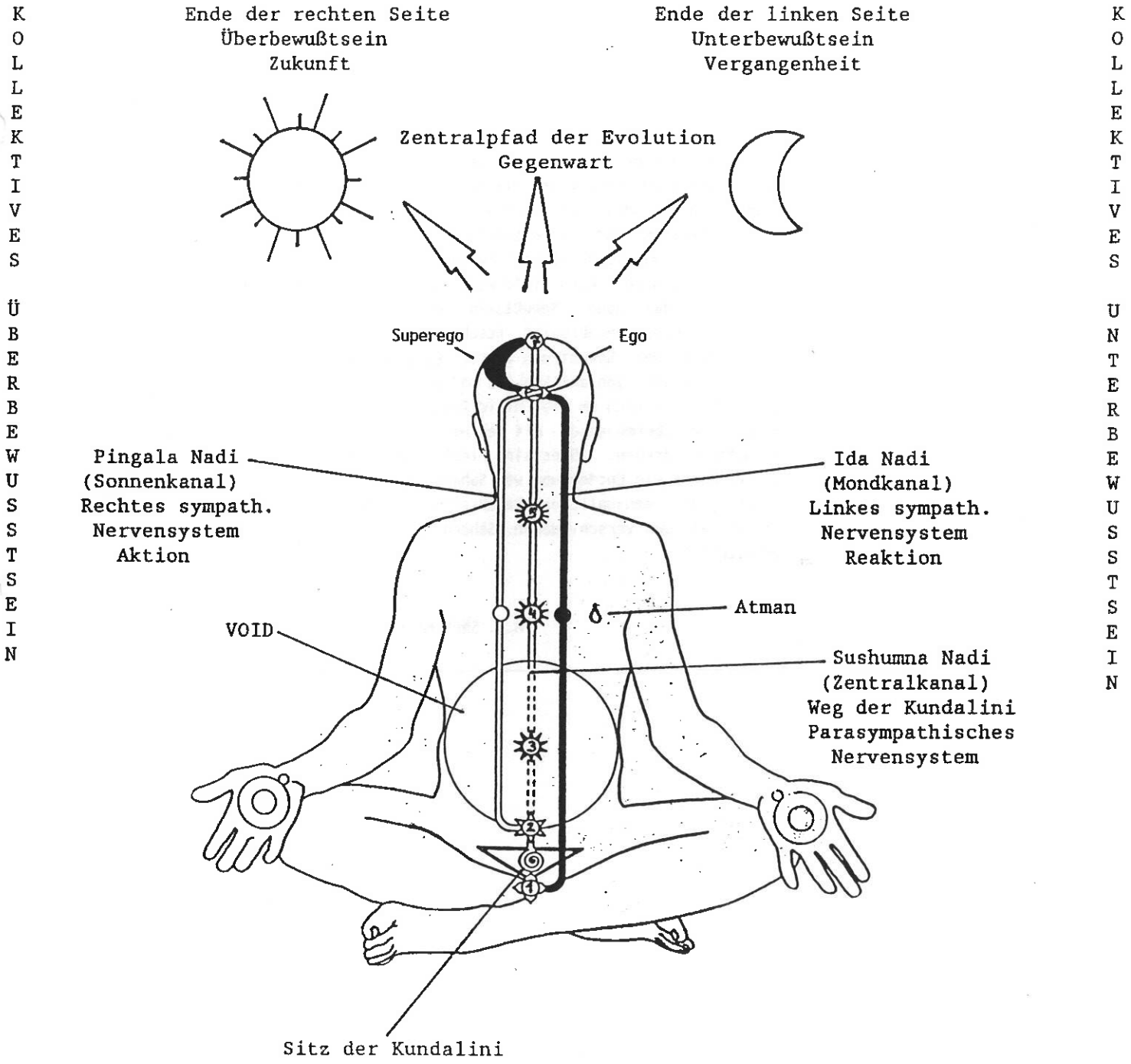
5. Sharma, Dr. H.S., Sahaja Yoga: The Divine Path for Physical Mental and Spiritual Evolution, Shanker Publishing House, Delhi, 1993.

6. Sharma, Dr. H.S. Mind, Nature and the Human Being, Shanker Publishing House, Delhi, 1994.

7. Sharma, Dr. H.S. AROS: A View of Mind, Shanker Publishing House, Delhi 1994.

SAHAJA YOGA
UND DIE MENSCHLICHE EVOLUTION

Der Mensch: Aus der Sicht von Sahaja Yoga



Der menschliche Mikrokosmos

"Alle Religionen versprechen innere Ruhe, wenn man den Zustand der Selbstverwirklichung erreicht, das innere Wunder des subtilen Bewußtseins und keine Äußerlichkeiten und Taschenspielereien. Die Gita besagt, daß man Zeuge (Sakshi Swarup) des göttlichen Spiels wird. Auch viele moderne Denker sprechen über das neue Bewußtsein, das auch als "gedankenfreies Bewußtsein" beschrieben wird und zum kollektiven Bewußtsein führt. Es gibt viele Prophezeihungen von antiken und modernen Schriftstellern, die sich um die Entwicklung einer neuen Rasse von Übermenschen mit einem einheitlichen Bewußtsein drehen. Dies sind nicht länger leere Worte. Durch die Entdeckung von Sahaja Yoga ist die Anhebung des menschlichen Bewußtseins auf höhere Stufen, wie von verschiedenen Sehern versprochen, erreichen."

H.H. Shri Mataji

SAHAJA YOGA UND DIE MENSCHLICHE EVOLUTION

"Im Menschen, der die Synthese des höchstentwickelten körperlichen (elektromagnetischen Schwingungen), mentalen und emotionalen Wesens darstellt, muß das vierte Wesen des Dharma etabliert werden."

H.H. Shri Mataji

Einleitung
* Wiederholung

Körperliche Evolution

Die wichtigste Voraussetzung für die körperliche Entwicklung ist das Erreichen einer energetischen, körperlichen Existenz ohne Leiden. Da Chakren und Kundalini alle Organe und Elemente des Körpers steuern, beseitigt die Erleuchtung der Nadis und Chakren (durch die Kundalinierweckung) alle Probleme und schafft Gleichgewicht und Vitalität auf körperlicher Ebene.

Die Entstehung aller Probleme im Menschen begründet sich entweder durch eine Imbalance des rechten oder linken Kanales oder einer Blockade in einem oder mehreren Chakren. Die Ursachen wurden schon unter "Sahaja Yoga und Gesundheitsvorsorge" erläutert.

Um die physischen, mentalen und emotionalen Aspekte des Menschen zu verstehen, ist es grundlegend notwendig, Bescheid zu wissen über die Charakteristik, die Eßgewohnheiten sowie wahrscheinlicher Leiden von Menschen, deren rechter und linker Kanal aus dem Gleichgewicht geraten sind und über die Auswirkung der Umwelt auf den Zentralkanal. Man kann eine Einteilung in linksseitige, rechtsseitige und balancierte/Zentralkanal Menschen vornehmen. Shri Mataji hat diese wie folgt beschrieben:

A) Linke Seite:

1) Charakteristik/Art des Benehmens

a) Die linke Seite ist die Tamasik Seite, wo Dunkelheit auf die Menschen einwirkt. Es sind jene Leute, die zu viel in der Dunkelheit, Vergangenheit, in einer verstohlenen oder versteckten Weise leben oder introvertiert sind. Kurz gesagt verbringen sie ihr Leben meist sehr zurückgezogen oder leben mit Menschen, welche extrem vorsichtig sind und sich vor anderen fürchten. Alle Menschen, die nicht viel reden oder es vermeiden, mit anderen Menschen zusammenzutreffen und ihnen ausweichen, sind linksseitig. Solche Menschen versuchen es bei ihrem spirituellen Erwachen oder Aufstieg mit Bhakti (Hingabe). Sie halten sich ganz an Bhakti und verehren Gott von Herzen, wobei sie mit ihren Emotionen arbeiten.

b) Solche Menschen werden von anderen dominiert, leiden, opfern sich auf und führen ein Leben des großen Leides. Ihre Suche nach Gott beginnen sie mit Gefühl, mit Bhakti. Sie glauben, daß sie mit Bhakti Gott näherkommen. Durch Bhakti kommt aber Gott zu ihnen.

c) Diese Leute werden durch das Unterbewußtsein und das kollektive Unterbewußtsein beeinflußt. Von hier attackieren sie Spirits und bekommen Gewalt über sie. Diese Menschen halten sehr wenig von sich selbst, fühlen sich miserabel und übertragen dies auch auf andere.

d) Sie veranstalten großes Aufsehen um ihre sogenannten Probleme und Leiden und versuchen auch für andere so viele Probleme wie möglich zu schaffen.

e) Linksseitige Menschen haben auch mentale Probleme. Sie sind oft schlaue Personen, die nicht mit anderen sprechen wollen, sind nervös und scheuen die Öffentlichkeit. Sie werden schizophren und igeln sich ein.

2) Eßgewohnheiten

a) Diese Menschen ernähren sich extrem einseitig, soweit es Proteine betrifft. Sie haben so wenig Proteine daß sie möglicherweise unter lethargischen Muskeln leiden.

b) Solche, die strikte Vegetarier sind und nicht einmal etwas Knoblauch essen. Sie essen auch keine Zwiebel und sind in bezug auf linksseitige Angelegenheiten sehr verwundbar.

c) Solche die zu viel Kohlehydrate essen, weil die linke Seite Wasserstoff ist und Kohlenstoff von Ganesha von der linken Seite kommt. Daher haben sie mehr Kohlehydrate.

3) Leiden/Probleme

a) Diese Menschen leiden unter der Kälte und unter Durchfall. Da ihre Muskeln schwach sind, wird die gesamte Nahrung in Folge Durchfalls wieder ausgeschieden. Außerdem werden diese Menschen an einem lethargischen Herzen und Schwellungen im Körper leiden und können Gicht und Probleme mit ihren Gelenken bekommen. Sie haben außerdem eine lethargische Leber, wodurch wiederum Allergien entstehen. Diese Leute bekommen alle Arten von Allergien durch ihre lethargische Leber.

b) Es entstehen Krebs sowie muskuläre Diskrepanzen und Schwächen durch welche die Muskulatur nach und nach extrem geschwächt wird. Weiters Knochenmarksentzündung und spinale Kinderlähmung. Diese Krankheitsformen führen sogar dazu, daß die Lunge lethargisch wird. Wenn die Lungen lethargisch sind, entstehen Leiden wie Tuberkulose . TB kommt von der linken Seite.

c) Menschen mit einem lethargischen Temprament haben niederen Blutdruck und entwickeln Klumpen in ihrem Blut. Diese Klumpen führen auch zu einer Lähmung der linken Seite.

4) Andere Aspekte

Wenn sie dann zu einem Guru gehen, der ebenfalls linksseitig ist, geht es ihnen noch schlechter.

B) Rechte Seite:

1) Charakteristiken/Art des Benehmens.

a) Rechtsseitige Menschen haben eine sehr, sehr überaktive Persönlichkeit.

b) Solche Menschen sind aggressiv und zerstören andere. Sie zerstören das Ansehen anderer und diffamieren sie.

c) Diese Leute essen zu viel Fleisch und zu viel schwere Lebensmittel. Sie entwickeln mehr Muskeln als notwendig ist, sodaß sie wie Pferde werden. Auch ihr Benehmen ist wie das von Pferden, zum Teil auch ärger.

d) Solche Personen sind sehr streitsüchtig und aggressiv.

e) Personen welche ein sehr asketisches und märtyrerhaftes Leben führen und ein extrem heißes Temperament haben, oder ein Leben in den verschiedenen Formen der Askese führen, wie Vishwamitra Durvasa.

f) Sie sind sehr schnippisch und haben eine scharfe Zunge.

g) Solche Personen haben ein hitziges Temperament und sind meist unbeliebt. Sie können grausam und unangenehm sein, sodaß sie für ihre Familie und die Gesellschaft eine Herausforderung sind.

h) Ein weiteres großes Problem von egoorientierten Personen ist, daß sie ihre Meinung gegenüber allen anderen durchsetzen wollen.

2) Eßgewohnheiten

a) Rechtsseitige Personen essen zu viel Proteine. Sie essen zu jeder Zeit Fleisch.

3) Leiden/Probleme

a) Solche Personen haben überaktive Organe. Wie nicht anders zu erwarten, führt dies zu einem sehr schlechten, überaktiven Herzen. Die Lungen entwickeln Asthma. Der Darm neigt zu Verstopfung. Auch die Leber entwickelt sich sehr schlecht und die Haut ist ungesund. Die Gesichtsfarbe ist fahl.

b) Diese Menschen sind anfällig für Leiden an Herz, Leber (Leberzirrhose). Weiters für Diabetes, Leukämie, Nierenprobleme, hohen Blutdruck, Uterusprobleme. Rechtsseitige Frauen können unfruchtbar werden. Speziell solche, die vom Typ her sehr zum Flirten neigen und denken, daß sie besonders schön seien und ein sehr aktives Leben führen. Auch Männer können sich so unsinnig aufführen. Personen die sich zu viel dem sogenannten "Life of Joy", also dem Trinken oder den Frauen widmen.

c) Es gibt zwei Arten von Lähmungen. Die erstere wird durch zu viel Ego und die zweite durch zu viel Superego verursacht. Auf der rechten Seite wird die Schädigung des Gehirns durch die Überentwicklung des Ego verursacht.

C) Zentralkanal/Balanciert

1) Charakteristik/ Art des Benehmens

a) Der Zentralkanal oder Sushumna ist für jene, die sich im Zentrum befinden. Diese Menschen haben ihr richtiges Verständnis und ihre Weisheit.

b) Großzügigkeit ist ein Weg um Liebe auszudrücken. Balancierte Menschen sind auch extrem liebenswürdig und überfallen andere nicht.

c) Balancierte Menschen sind vor allem auch extrem großzügig. Sie können auch keine Nahrungsmittel zurückbehalten, wenn sie außer Haus essen. Entweder sie erbrechen oder sie bekommen Durchfall. Sie werden die Nahrung verweigern, wenn sie an einem ungünstigen Platz essen müßten, das Essen nicht richtig vibriert oder verdorben ist. Wenn sie es dennoch essen, werden sie es erbrechen.

d) Solche Menschen sind extrem weise und taktvoll. Sie wissen wie sie mit Menschen umgehen müssen und gehen äußerst diplomatisch vor, um andere zufriedenzustellen und sie zum Königreich Gottes zu führen. Ihr ganzes Verhalten ist darauf gerichtet, sich zu reinigen und rein und in Ordnung zu halten. Sie trachten danach, mehr Menschen in das große Werk der Realisation einzubinden. Sie geben nie an.

e) Sie finden sich nicht an vorderster Linie und wollen ihre Ansichten nicht zeigen. Sie sind still und dennoch von solcher Dynamik, daß sie es ausarbeiten. Sie ersuchen Mutter nur in ganz wichtigen Fällen um Rat. Sie wissen auch, wie man andere behandelt. Wenn es erforderlich ist, das Protokoll der Mutter, das von Sahaja Yoga oder das Protokoll Gottes zu schützen, können sie auch manchmal temperamentvoll werden.

f) Ihre Anwesenheit ist segenspendend. Jedes von ihnen betretene Haus ist gottgefällig. Jedes Geschäft, das sie betreten gedeiht. Jede Person mit der sie sprechen, zieht ihren Nutzen daraus. Sie bringen Segen.

g) Sie denken nie daran, mit dem Werk Gottes Geld zu verdienen. Sie sind sehr wahrheitsliebend.

h) Sie besitzen gesunde Weisheit und stehen eher auf der beleibteren Seite, da sie viel Gas im Körper haben (die Prana Shakti dringt in den Sushumna ein). Dadurch wird der "Gaskörper" geschaffen. Dieser ist sehr leicht. Sie gehen sehr schnell und sind sehr aktiv.

2) Eßgewohnheiten

Sie essen gerne etwas Ghee oder Butter. Sie müssen Hände und Füße etc. mit Butter oder Ghee einreiben, um es (? - Originaltext unklar) zu beruhigen.

3) Leiden/Probleme

a) Ihr Hauptproblem ist die Ausscheidung und verschiedene Arten des Erbrechens.

b) Ein weiteres Problem ist, daß ihr Körper anschwellen kann, falls sie zu viele Vibrationen aufgenommen haben. In diesem Fall sollten sie herausfinden, ob sie sich in der Nachbarschaft von jemandem befinden, der gegen Gott arbeitet. Solche Schwellungen treten auf, wenn die Vibrationen gegen solche Personen ankämpfen. Nehmen wir an, daß die Ehefrau negativ ist. Dann kann es durch die Vibrationen, die dagegen ankämpfen, zu Schwellungen kommen.

c) Sie können auch Athritis oder Gelenkschmerzen bekommen, wenn sie die Vibrationen nicht weitergeben.

d) Ein weiteres Problem kann aufgrund der Aktivität des parasympathischen Nervensystems eine sehr flache Atmung und niederer Blutdruck sein.

e) Sie können durch Austrocknung von Körperflüssigkeiten auch unter Halsschmerzen leiden, wenn sie sehr stark gegen antigöttlichen Elemente kämpfen.

f) Auf der Ebene des Agnya können sie manchmal Kopfschmerzen bekommen, wenn sie mit Personen zu tun haben, welche das Agnya von der rechten Seite her blockieren. In diesem Fall ist es wichtig, sich selbst und der anderen Person ein Bandhan zu geben.

g) Einige werden an beiden Seiten des Kopfes ein Druckgefühl verspüren. Dies geschieht, wenn eine Blockade im Agnya besteht und die Kundalini nicht aufsteigen kann. Zu diesem Zeitpunkt sollte man versuchen, die Gnade auf die Spitze des sympathischen Nervensystems zu lenken.

Für die völlige physische Evolution sollte man die verschiedenen Aspekte der Persönlichkeit verstehen und sie gegen Blockaden schützen. Der physische Körper ist der Tempel der Seele. Um gesund zu bleiben, werden die verschiedenen Techniken zur Reinigung der Nadis und Chakren angewendet.

Mentale Evolution

Der subtile Körper im Menschen enthält zwei Zellen (Koshas): Manomaya Kosha und Vigyanmaya Kosha. Obwohl Vigyanmaya Kosha (Intellekt) in der mentalen Gesundheit eine Rolle spielt ist Manomaya Kosha (die Sinne des Handelns und Wahrnehmens sowie Mana) der Ursprung der mentalen Gesundheit. Alles Wissen im Menschen kommt von den Sinnen, die wiederum unter Kontrolle des Geistes stehen. Jedes Problem in der Arbeitsweise dieses Sinnes-Geistes Systems beeinflußt das Gehirn-Geist System und führt zu anderen Problemen. Somit überträgt sich jedes Problem, daß im Geist besteht, auf das Gehirn und den Körper. Obwohl eine gute physische Gesundheit dabei hilft, den Geist gesund zu halten, gilt dies auch umgekehrt. Jedes Problem in einem von diesen führt umgekehrt auch zu einem Problem auf der anderen Ebene. In der gleichen Weise beeinflussen Gedanken auch den Geist. Gedanken werden von Vigyanmaya Kosha hervorgerufen und daher ist für gute mentale Gesundheit ein gesunder Geist und Intellekt notwendig, was widerum ein Gleichgewicht des subtilen Körpers erfordert.

Mutter hat erklärt, daß das Superego der "Geist" (mind) ist. Das Superego wird vom Ida Nadi (linker Kanal) kontrolliert.

Für die mentale Evolution ist es von grundlegender Bedeutung, daß Sinne und Geist (mind) voll entwickelt werden. Der Geist (mind) wird durch die Balance des linken Kanals kontrolliert. Durch die Überaktivität des Ida Nadis wird das Superego aufgebläht. Um den linken Kanal in Balance zu bringen, muß das Superego punktiert werden. Der linke Kanal ist der Mondkanal und kann einfrieren. Aktiviert man ihn, erzeugt dies Hitze. Um eine gute mentale Gesundheit zu erreichen und den linken Kanal in Balance zu bringen, verwendet man die Kerzenbehandlung, ein heißes Fußbad, die Zitronen-Chillie Behandlung, sowie die Affirmationen zu Mahakali und Maha Bhairava.

Gedanken verursachen eine Überaktivität des rechten Kanals, blasen das Ego auf und umgekehrt. Der rechte Kanal ist der Sonnenkanal und wird durch Abkühlung balanciert. Ein Fußbad in kaltem Wasser, die Affirmationen zu Shri Mahasaraswati und Maha Hanumana reinigen die rechte Seite und kontrollieren das Ego. Dadurch erreicht man auch eine gedankliche Balance.

Emotionelle Evolution

Die Hauptursache für Störungen des mentalen und emotionalen Zustandes im Menschen ist eine gestörte Aufmerksamkeit. Die Aufmerksamkeit (Chitta) ist das Instrument von Erleuchtung und Yoga und grundlegend zur Erreichung von Yoga erforderlich. Sie wird durch die Überaktivität der Leber oder einer Blockade im Swadisthana gestört. Außerdem wird sie durch falsche Gedanken, unruhige Augen und Blockaden im Mooladhara, Swadisthana, Nabhi und Agnya Chakra beeinträchtigt.

Um die Aufmerksamkeit zu balancieren, wird der rechte und der linke Kanal gereinigt. Man führt eine Leberbehandlung oder die Reinigungsmethoden für die oben angeführten Chakren durch. Die Verwendung der Wasserbehandlungen, die Leberdiät und ein Sahaja Leben führen zu Stabilität und Erleuchtung der Aufmerksamkeit sowie zur Evolution der emotionalen Gesundheit des Menschen.

Spirituelle Evolution

Der Spirit ist der Ursprung und die Identität des Lebens. Er ist das individuelle Selbst/Seele (Atma) im jeweiligen Körper. Die Selbstverwirklichung ist der höchste Wunsch und das höchste Bedürfnis des Menschen und führt zum reinen Wissen sowie zur Einswerdung mit den Selbst auf der Bewußtseinsebene. Dieser Vorgang löst die Erweckung der Chakren und einen Aufstieg des Bewußtseins aus. Die Selbstverwirklichung wird durch die Erweckung der Kundalini hervorgerufen.

Der Sucher wächst dadurch ständig im Bewußtsein und erreicht die verschiedenen Stufen des Samadhi, wodurch er in der spirituellen Evolution höher und höher gelangt.

Schlußwort

Jeder Mensch wurde zu einem bestimmten Zweck geboren. Um diesen Sinn zu erfahren, ist es unumgänglich, das "Selbst" zu kennen. Dies wird durch die Selbstverwirklichung, d.h. durch die Yoga-Vereinigung von Atma und Paramatma erreicht.

Die Evolution im Menschen schreitet voran von der physischen zur mentalen Stufe, weiter zur emotionellen und zur spirituellen Stufe. Der Spirit ist das individuelle Selbst. Die Selbstverwirklichung ist somit der Schlüssel zur gesamten Evolution.

Sahaja Yoga ist das göttliche System des Yoga und der Selbstverwirklichung. Die Kundalini ist die individuelle Mutter jedes Menschen, welche sich als Mutter um das Wohlergehen ihrer Kinder sorgt. Durch die Erweckung der Kundalini kann man die Selbstverwirklichung und Yoga erreichen, was wiederum zu einer Evolution auf allen Stufen und der Verwirklichung des höchsten Zweckes des Lebens und der Existenz führt.

Möge Gott alle durch die Selbstverwirklichung und durch das Erreichen der höchsten Evolutionsstufe segnen.

Jai Shri Adi Shakti
Jai Shir Sada Shiva

Literatur:

1. Her Holiness Shree Mataji Nirmala Devi. Lectures on Sahaja Yoga: 1981 - 1994

2. Kalbermatten, G. De., Advent, Life Eternal Trust, 1979.

3. Sharma, Dr. H.S. Atma and Paramatma, MUST, Shanker Publishing House, Delhi, 1993.

4. Sharma, Dr. H.S., Consciousness, MUST, Shanker Publishing House, Delhi, 1993.

5. Sharma, Dr. H.S., Sahaja Yoga: The Divine Path for Physical Mental and Spiritual Evolution, Shanker Publishing House, Delhi, 1993.

6. Sharma, Dr. H.S. Mind, Nature and the Human Being, Shanker Publishing House, Delhi, 1994.

7. Sharma, Dr. H.S. AROS: A View of Mind, Shanker Publishing House, Delhi 1994.

Anhang A

ERWECKUNG DER KUNDALINI & SELBSTVERWIRKLICHUNG IN DER MEDITATION

von H.H. Shri Mataji

Erweckung der Kundalini & Selbstverwirklichung in der Meditation

von H.H. Shri Mataji

Shri Mataji erläuterte in einer Rede über die Meditation in Australien die verschiedenen Schritte der Kundalinierweckung und die Stufen der Meditation. Dies alles wird hier weitergegeben an alle Leser (potentielle Sahaja-Yogis) und Sahaja Yoga Brüder und Schwestern. Für all die Realisierten, die die göttliche Gnade erhalten haben, erklärt sich alles von selbst. Andere mögen Sahaja Yogis ersuchen, ihnen die volle Bedeutung des Besprochenen zu erklären, da man dies erst nach der Selbstverwirklichung schätzen lernt.

Jai Shri Adi Shakti

"Schließt bitte eure Augen, wir werden jetzt so meditieren wie bei allen öffentlichen Programmen".

"Wir werden auf der linken Seite arbeiten, haltet die linke Hand auf mich gerichtet. Zuerst legt alle eure rechte Hand auf euer Herz. Im Herz residiert Shiva, der Geist. Dankt also dem Geist, daß er eure Aufmerksamkeit erleuchtet hat, weil ihr Heilige seid, und das Licht, das in eure Herzen gedrungen ist, muß die gesamte Welt erleuchten. So betet daher bitte in euerem Herzen:

'Laß dieses Licht meiner Liebe zum Göttlichen sich auf der ganzen Welt ausbreiten.' Betet voll Ernst und mit Verständnis dafür, daß ihr mit dem Göttlichen verbunden seid und wasimmer ihr wünscht, wird geschehen, wenn ihr fest darauf vertraut."

"Legt eure rechte Hand auf den linken oberen Bauch. Hier liegt das Zentrum eures Dharma. Hier müßt ihr beten:

'Mach, daß Vishwa Nirmala Dharma sich auf der gesamten Welt ausbreitet. Laß die Menschen durch unser dharmisches Leben und unsere Rechtschaffenheit das Licht erkennen. Laß sie das Vishwa Nirmala Dharma annehmen, daß sie die Erleuchtung erhalten, daß sie ein gesegnetes, höheres Leben führen können und in ihnen der Wunsch nach Aufstieg entsteht.'

"Legt eure rechte Hand nun auf den linken Unterbauch. Drückt fest. Hier liegt das Zentrum des reinen Wissens. Hier müßt ihr als Sahaja Yogis sagen: 'Unsere Mutter hat uns gelehrt, wie das Göttliche arbeitet!

'Sie gab uns all die Mantras und alles reine Wissen, soweit wir es ertragen und verstehen können!' ("Mach, daß wir alle dieses Wissen erfassen. Ich habe gesehen, daß ein Ehepartner über Sahaja Yoga bescheid wußte, der andere jedoch keine Ahnung davon hatte."

'Laß mich tüchtig sein und ein Experte für Sahaja Yoga werden, sodaß ich andere realisieren kann und ihnen das göttliche Gesetz, die Kundalini, die Chakras verständlich machen kann. Laß meine Aufmerksamkeit mehr auf Sahaja Yoga als auf allen weltlichen Dingen sein!'

"Legt nun die rechte Hand wieder auf den linken Oberbauch und schließt eure Augen, drückt fest! Mutter hat mir den Geist gegeben, und ich bin mein eigener Guru, der der Geist ist. Ich bin mein eigener Meister!'

'Laß keine Leichtfertigkeit zu.'

'Gib mir Würde.'

'Gib mir großzügiges Verhalten.'

'Gib mir Mitgefühl und Liebe für andere Sahaja Yogis.'

'Laß mich nicht prahlen, gib mir tiefes Wissen über die Liebe Gottes und Sein Handeln, sodaß ich fähig bin, anderen alles über Sahaja Yoga mit Bescheidenheit und Liebe zu vermitteln.'

"Hebt eure rechte Hand nun zum Herz. Hier müßt ihr Gott danken, daß ihr zum Ozean der Liebe, zum Ozean des Vergebens und zur Fähigkeit zu verzeihen, so wie es eure Mutter tat, geführt wurdet."

"Betet: 'Laß mein Herz sich ausdehnen und das gesamte Universum umfassen, meine Liebe soll den Namen Gottes laut verkünden. Mein Herz soll in jedem Augenblick die Schönheit der Liebe Gottes ausdrücken!'

"Gebt nun eure rechte Hand auf das linke Vishuddi, in die Beuge zwischen Hals und Schulter. Sagt: 'Ich werde dem Irrtum vom Schuldigsein nicht nachgeben, denn ich weiß es ist ein Irrtum!'

'Ich will vor meinen Fehlern nicht die Augen verschließen, sondern ihnen ins Gesicht sehen und sie ausreißen.'

'Ich will nicht bei anderen Fehler suchen, sondern durch mein Wissen um Sahaja Yoga diese beseitigen. Wir haben so viele Möglichkeiten, die Fehler anderer heimlich auszuradieren.'
'Laß mich kollektiv wachsen, daß die Sahaja Yogis zu meiner Familie, meinen Kindern, meinem Heim, meinem Alles werden.'
'Laß mich das ursprüngliche Wissen wahrnehmen, daß ich Bestandteil des Ganzen bin, da wir alle eine Mutter haben, laß mich betroffen sein von den Problemen der gesamten Welt, und meine Wunschkraft zu deren Lösung beitragen, sie von der Wurzel her auszureißen.'

"Legt nun eure rechte Hand quer über eure Stirn. Sagt zuerst:

'Ich muß allen vergeben, die nicht zu Sahaja Yoga gekommen sind, jenen, die an der Peripherie stehen, die kommen und gehen.'

'Aber zuerst muß ich allen Sahaja Yogis vergeben, denn sie sind alle besser als ich. Ich versuche, an ihnen Fehler zu finden, dabei stehe ich selbst am untersten Ende, ich habe noch sehr weit zu gehen. Ich muß mich selbst verbessern!'

"Diese Bescheidenheit muß in uns entstehen. Deshalb müßt ihr jetzt sagen:

'Laß echte Bescheidenheit in meinem Herzen sein, keine scheinheilige. Arbeite dieses Vergebungsempfinden aus, sodaß ich mich beuge vor der Wirklichkeit, vor Gott, vor Sahaja Yoga.'

"Legt nun die Hand auf euren Hinterkopf, drückt euren Kopf nach hinten, sagt:

'Heilige Mutter, wasimmer wir Dir unrechtes angetan haben, wie kleinlich wir uns gezeigt haben, wie immer wir Dich belästigt und herausgefordert haben, vergib uns.'

"Bittet um Vergebung. Mit eurem Intellekt sollt ihr erfassen WAS ICH BIN. Ich muß es euch nicht immer wieder sagen, nicht im Sahasrara."

"Im Sahasrara müßt ihr mir danken. Legt eure Hand auf den Scheitel, bewegt die Kopfhaut sieben mal im Kreis (Uhrzeigersinn) und dankt mir sieben mal."

'Mutter, vielen Dank für die Realisation.'

'Mutter, vielen Dank, daß Du uns verstehen läßt, wie bedeutend wir sind, daß Du uns allen göttlichen Segen bringst, daß Du uns erhebst, daß Du uns unterstützt, daß Du uns hilfst, uns selbst zu verbessern und zu korrigieren.'

'Schließlich danke dafür, Mutter, daß Du auf diese Erde gekommen bist, hier geboren wurdest und für uns alle schwer arbeitest.'

"Drückt fest und bewegt dabei die Kopfhaut im Kreis. Nehmt nun eure Hände herunter, sie sind jetzt alle sehr heiß. Geben wir uns jetzt selbst ein schönes Bandhan. Im Bandhan der Mutter bewegen wir die Hand von der linken Seite auf die rechte. Das erste Mal: Versteht, daß ihr seid, was eure Aura ist. Nun zum zweiten, dritten, vierten, fünften, sechsten und siebten Mal."

"Hebt nun eure Kundalini langsam, legt den Kopf zurück, verknotet sie, sehr, sehr langsam und bewußt. Dann ein zweites Mal, bedenkt was ihr seid, ihr seid Heilige. Kopf zurück, zwei Knoten. Nach dem dritten Mal macht drei Knoten, sehr langsam und ordentlich, den Kopf dabei zurück!"

"Seht nun eure Vibrationen an, alle Kinder können eure Vibrationen sehen. Haltet die Hände auf. Schön, ich bekomme eure Vibrationen. Gott schütze euch. Vielen Dank.!

H.H. Shri Mataji Nirmala Devi
Shudy Camps, 18. Juni 1983

Versenkung in die Meditation

von H.H. Shri Mataji

Vorbereitung

"Steht am Morgen auf, badet, trinkt Tee, ohne zu sprechen. Setzt euch hin, meditiert, denn die göttlichen Strahlen sind am stärksten vor Sonnenaufgang. So halten es auch die Vögel und die Blumen. Sie werden davon aufgeweckt. Wenn ihr empfindsam seid, werdet ihr bemerken, daß ihr mindestens zehn Jahre jünger ausseht, wenn ihr bald aufsteht. Automatisch schlaft ihr dann abends früher. Soviel zum Aufstehen, das Schlafen werdet ihr selbst schaffen. Morgens sollt ihr einfach meditieren."

Erreichen der Gedankenfreiheit

Versucht in der Meditation eure Gedanken auszuschalten. Schaut mit offenen Augen auf mein Foto und stellt die Gedanken ein. Dann kommt ihr in Meditation. Die einfache Hilfe dazu ist das 'Vater unser', da es auf das Agnya wirkt. Gleichgut hilft das Ganesha Mantra. Oder sagt nur: 'Ich vergebe!' Es arbeitet aus. Ihr könnt auch erst das Ganesha Mantra sagen, dann das 'Vater unser' und dann 'Ich vergebe!' Dann seid ihr im gedankenfreien Bewußtsein, in Meditation, vorher nicht. Erst jetzt, keinesfalls früher, kann das spirituelle Wachstum beginnen. Das zu wissen ist wichtig. Auf der rationalen Ebene gibt es kein Wachstum in Sahaja Yoga. Zuerst muß also das gedankenfreie Bewußtsein etabliert werden. Kann sein, daß ihr hier und da kleine Chakrenblockaden spürt, vergeßt das."

Hingabe

"Beginnt euch nun hinzugeben. Wenn ein Chakra blockiert, sagt: 'Mutter, ich übergebe Dir das.' Ihr sollt dabei nicht darüber nachsinnen, warum ihr das sagen sollt, sonst arbeitet es nicht aus. Wenn dabei Reinheit und reine Liebe in eurem Herzen sind, so ist das Hingabe."

Überlaßt alle Sorgen der Mutter, alles. In egoorientierten Gesellschaften ist Hingabe sehr schwierig, es fällt mir sogar schwer, darüber zu sprechen."

"Wenn irgendein Gedanke, irgendeine Blockade aufkommt, übergebt das einfach. Ihr werdet sehen, die Chakren werden gereinigt. Tut nichts weiter am Morgen, bewegt die Hände nicht viel, ihr werdet sehen, daß die meisten Chakren in der Meditation gereinigt werden."

"Versucht, die Liebe ins Herz zu nehmen. Versucht es von Herzen, nehmt euren Guru ins Innerste. Wenn das geschehen ist, müssen wir uns voll Hingabe davor neigen. Wasimmer ihr nun mit eurem Geist (mind) nach der Realisation tut, es ist keine bloße Vorstellung, denn euer Geist ist nun erleuchtet!"

"Seht euch nun bescheiden zu Füßen eurer Mutter, eures Guru."

"Bittet nun um die für die Meditation notwendige Stimmung und Atmosphäre. Meditation bedeutet Einssein mit Gott."

"Wenn Gedanken daherkommen, sagt das erste Mantra, richtet dann euren Blick nach innen. Sucht das größte Hindernis."

"Wegen des Gedankens sagt das Nirvichara Mantra."

"Om Twameva Sakshat Shri Nirvichara Sakshat
Shri Adi Shakti Mataji Shri Nirmala Devi
Namo Namaha."

EGO

"Kommen wir nun zur Hürde unseres Egos. Seht, die Gedanken haben jetzt aufgehört, aber es besteht immer noch ein Druck im Kopf. Wenn das vom Ego kommt, müßt ihr sagen:

"Om Twameva Sakshat Shri Mahat Ahamkara Sakshat
Shri Adi Shakti Mataji Shri Nirmala Devi
Namo Namaha."

'Mahat' bedeutet 'das Große', 'Ahamkara' bedeutet 'das Ego'. Sagt das Mantra drei Mal. Wenn dann euer Ego noch hier ist, hebt mit einer Hand die linke Seite, drückt sie zurück auf die rechte Seite, haltet die andere Hand in Richtung Foto."

"Hebt die linke Seite, senkt die rechte, sodaß ein Gleichgewicht zwischen Ego und Superego entsteht. Sieben Mal. Versucht zu spüren, wie ihr euch innerlich fühlt.

"Wenn ihr euch ausbalanciert habt, achtet auf eure Emotionen, Mana Shakti. Beobachtet sie. Ihr könnt sie erleuchten, indem ihr an Eure Mutter denkt. Erleuchtet sie einfach. Das löst alle Probleme im Mana. Sobald ihr einmal eine Verbindung zu diesen Emotionen habt und sie in der Meditation betrachtet, werdet ihr sehen, daß sie in euch aufsteigen, und wenn ihr diese Emotionen zu den Lotusfüßen eurer Mutter legt, werden sie sich aufzulösen beginnen, werden irgendwie ausgedehnt. Ihr seht die Weite. Ihr werdet sie so erweitern, und dabei spüren, daß ihr diese Emotionen steuern könnt, wodurch sie groß, erleuchtet und mächtig werden."

Atmung

"Beobachtet nun eure Atmung. Reduziert sie. Atmet aus, wartet etwas, atmet ein. Langsam. Dann ausatmen. Eine Minute lang soll eure Atmung langsamer als normal sein. In Ordnung? Versucht das, haltet die Aufmerksamkeit auf die Emotionen, sodaß die Verbindung gefestigt ist. Geht's besser? Spürt, die Kundalini steigt auf. Wenn ihr nun atmet, dann fühlt ihr, daß ein Zwischenraum besteht, den ihr nur leer laßt. Atmet ein, anhalten. Atmet nun ganz langsam aus. Jetzt wieder einatmen, aber so, daß ihr die Atmung wirklich reduziert. Eure Aufmerksamkeit sollte auf dem Herz oder auf den Emotionen sein. Es ist besser, die Luft anzuhalten, dann ausatmen, eine Weile aushalten, dann von vorne. Ihr werdet sehen, daß ihr eine Zeitlang nicht atmet. Gut, jetzt seid ihr versenkt. Laya findet statt zwischen eurem Prana und Mana. Beide Shaktis werden eins."

Verknüpfen der Kundalini

"Hebt nun die Kundalini zwei Mal und verknüpft sie, nach dem dritten Mal verknüpft sie drei Mal."

"Beim Sahasrara sollt ihr das Sahasrara Mantra drei Mal sagen:"

Om Twameva Sakshat Shri Kalki Sakshat
Shri Sahasrara Swamini Moksha Pradayini
Mataji Shri Nirmala Devi Namo Namaha."

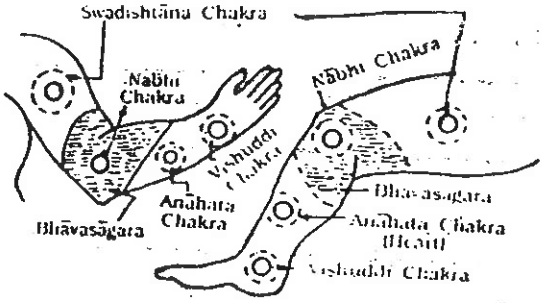
"Nun ist es offen, und ihr könnt es auf diese Weise wieder öffnen."

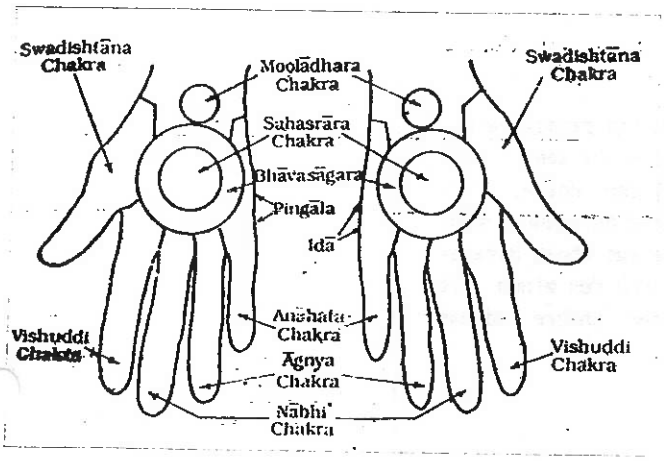
"Trachtet, daß ihr in diesem Zustand bleibt. Wenn das einmal geschehen ist, kommt ihr in Meditation."

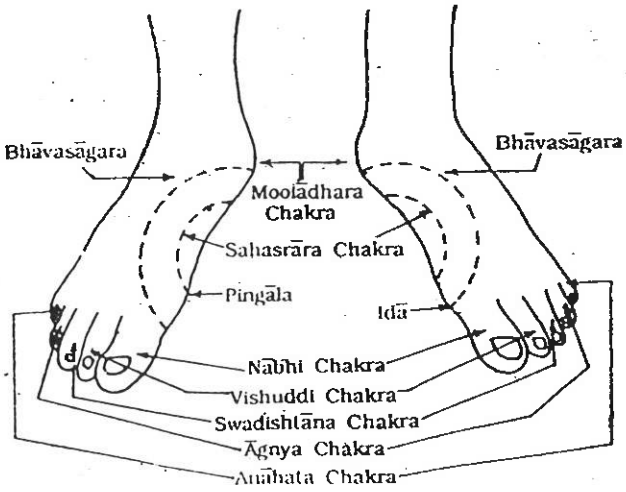
"Reduziert eure Atmung als ob ihr aufhören wollt damit, aber übertreibt nicht."

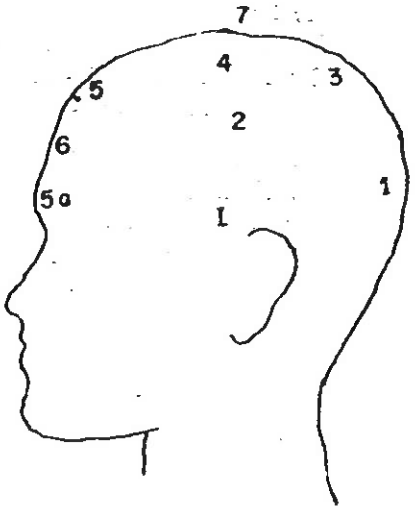
Yogeshwaras größte Qualität ist das absolute Losgelöstsein.
Wenn er ißt, ißt er nicht. Wenn er spricht, spricht er nicht.
Wenn er sieht, sieht er nicht. Wenn er hört, hört er nicht.
Nichts wirkt sich auf ihn aus. Wasimmer er sein mag,
er ist vollständig. Sechzehn Blütenblätter sind der Vollmond,
der sechzehnte Tag des Mondes ist Purnima. So sollte man sein,
vollständig in sich selbst, das vollkommene Selbstvertrauen.
Vertrauen darf jedoch nicht mit Ego verwechselt werden.
Aber Vertrauen ist vollständige Weisheit, vollständiges
Dharma, vollständige Liebe, Schönheit - Gott.
Das sollte es sein.

SAHAJA YOGA: TECHNIKEN, BEHANDLUNGSMETHODEN UND PRAXIS









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

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

Fig. 2. Location of Chakras on Hand, Feet and Head

Sahaja Yoga: Techniken, Behandlungsmethoden und Praxis

"Sowohl das sympathische als auch das parasympathische Nervensystem beeinflußen die Plexen. Dies geschieht jedoch auf gegensätzliche Weise, d.h. daß der Parasympathikus die Plexen entspannt, während der Sympathikus die Energie aus ihnen herausdrückt. So werden die Plexen durch den einen mit Vitalität gefüllt, während der andere diese konsumiert."

Mantras und Affirmationen in Sahaja Yoga

Affirmationen bedeuten das Annehmen der Kräfte und Qualitäten der Deitäten und Shri Mataji's. Sie werden zu Mantras, wenn sie mit voller Überzeugung und vom Herzen gesprochen werden.

Jai Shri Adi Shakti

Mantras

"Manana" bedeutet in Sanskrit soviel wie meditieren. Ein Mantra ist das was man in der Meditation ausspricht. Es ist die Phonetisierung von Vibrationen in eine spezifische Melodie und hat eine direkte Wirkung auf das innere Sein. Verwendet eine realisierte Seele (Sahaja Yogi) ein Mantra, so wird spirituelle Energie für den vorbestimmten Zweck ausgesendet.

Mantras und Affirmationen sind am wirkungsvollsten, wenn sie in der Meditation verwendet werden, nachdem die Selbstverwirklichung erlangt wurde. Um bessere Ergebnisse zu erzielen, können Mantras auch in Shlokas (Versform) verwendet werden.

Der Gebrauch der Mantras in der Meditation

Die Verwendung von Mantras ist am wirkungsvollsten, während man in Meditation sitzt. Dazu sollte man einen reinen, ruhigen Platz aufsuchen. Man stellt Shri Mataji's Fotografie mit einer Kerze davor auf. Man sitzt bequem, die Hände in entspannter Haltung im Schoß, die Handflächen nach oben zeigend. Dies kann auch in Verbindung mit einen Fußbad vorgenommen werden. Nachdem man sich ein Bandhan gegeben hat, wendet man seine Aufmerksamkeit nach innen und achtet auf Sinneswahrnehmungen in den Fingern, im Körper oder an den Chakren - z.B. kribbeln, Taubheit oder geringe Hitze. Die Wahrnehmungen zeigen die Blockaden in den Chakren an. Man kann diese, mittels Bandhan oder den zugehörigen Mantras reinigen (indem man überprüft, welcher Finger an der Hand mit welchem Chakra korrespondiert). Nach einiger Zeit werden diese Wahrnehmungen verschwinden und man wird auf seinen Handflächen eine kühle Brise wahrnehmen, was bedeutet, daß die Chakren gereinigt sind und die Kundalini ungehindert fließt.

Manchmal kann man auch zuerst auf seinen Händen die kühle Brise fühlen und erst danach Hitze in den Händen oder im Körper. Dies geschieht, wenn die Kundalini alle Unreinheiten verbrennt, welche ein Chakra verschmutzen. Man kann diesen Prozeß durch ein Fußbad unterstützen.

Wenn man in der linken Hand Hitze oder keine Vibrationen spürt, streckt man sie in Richtung der Fotografie Shri Mataji's und legt die rechte Hand mit der Handfläche auf die Mutter Erde. In diesem Fall kann man die linke Handfläche auch über eine Kerze nahe zur Flamme halten (nicht so nahe, daß man sich verbrennt), die rechte Hand legt man dabei wiederum auf die Mutter Erde.

Wird die rechte Hand heiß/warm oder fühlt man hier keine Vibrationen, streckt man sie in Richtung der Fotografie Shri Mataji's, den linken Unterarm streckt man mit den Fingerspitzen nach oben zeigend in die Höhe. Die Handfläche zeigt dabei nach rückwärts. Keine Kerze verwenden.

Wird man von Gedanken oder mentalen Aktivitäten gestört, versuchen wir die Aufmerksamkeitsübung.

Man kämpft nicht gegen seine Gedanken an, versucht jedoch sie zu beobachten und vorbeiziehen zu lassen. Allmählich wird man sich selbst im gedankenfreien Zustand wiederfinden, ohne daß man sich angestrengt hätte.

MANTRAS IN SAHAJA YOGA

1. AUM

AMEN, ist das WORT im Johannes Evangelium. AUM ist die vereinigte Kraft der Adi Shakti (Heiliger Geist). Seine Essenz wird durch Shri Ganesha im Mooladhara Chakra ausgedrückt; seine Manifestation ist Herr Jesus Christus im Agnya Chakra.

"A" Mahakali Energie:	Ida Nadi Linkes sympathisches NS, Aspekt von "Tamo Guna". Seine Qualität ist der Wunsch und die Existenz.
"U" Mahasaraswati Energie:	Pingala Nadi Rechtes sympathisches NS Aspekt von "Rajo Guna". Seine Qualität ist die Handlung und Schöpfung
"M" Mahalakshmi Energie.	Sushumna Nadi Parasympathisches NS. Aspekt von "Sattwa Guna". Seine Qualität ist Evolution und Bewußtsein.

2. MANTRAS FÜR DIE CHAKREN

Um der Kundalini beim Aufstieg zu helfen, können wir die verschiedenen Aspekte des Göttlichen (Deitäten) aufrufen, welche jedes Chakra betreffen.

Die Grundform lautet folgendermaßen:

Om Twameva Sakshat .....Sakshat
Shri Adi Shakti Mataji
Shri Nirmala Devi Namo Namaha

Im oben punktieren Raum wird der Name der betreffenden Deität eingesetzt, verbunden mit dem Wunsch das Chakra zu reinigen.

Die betreffenden Deitäten und Chakren beherrschen folgende Stellen:

Nr.	DEITÄT	CHAKRA, QUALITÄT
1(a)	Shri Ganesha	Linkes Mooladhara Chakra Unschuld, Weisheit
(b)	Shri Kartikeya	Rechtes Mooladhara; Tapferkeit, Wissen
(c)	Shri Gauri Kundalini	Mooladhar; Sitz der Kundalini, Reinheit.
2(a)	Shri Brahma Granthi Vibhedini	Brahma Granthi; Knoten des Brahma; materielle Verhaftung
(b)	Shri Brahmadeva-Saraswati	Swadisthan; Kreativität
(c)	Shri Nirmala Vidia	Linkes Swadisthan; reines Wissen
(d)	Shri Hazarat Ali Fatima	Rechtes Swadisthan; kreative Handlung
3(a)	Shri Lakshmi-Vishnu	Nabhi; Lebensunterhalt
(b)	Shri Gruha Lakshmi	Linkes Nabhi; Haushaltsangelegenheiten
(c)	Shri Shesha Lakshmana	Rechtes Nabhi; Leber, Aufmerksamkeit
(d)	Shri Raja Lakshmi	Rechtes Nabhi; Leber, Aufmerksamkeit
4(a)	Shri Jagadamba	Herzzentrum; Sinn für Sicherheit
(b)	Shri Shiva-Parvati	Linkes Herz; Platz der Mutter, Sitz des Spirit, Existenz
(c)	Shri Sita-Rama	Rechtes Herz; Platz des Vaters; verantwortungsvolles Benehmen
4(d)	Shri Vishnu Granthi Vibhedini	Vishnu Granthi; Knoten des Vishnu

5(a)	Shri Radha-Krishna	Vishuddi; Kollektivität
(b)	Shri Sarva Mantra Siddhi	Vishuddi; Kollektivität
(c)	Shri Vishnumaya	Linkes Vishuddi Selbstrespekt
(d)	Shri Vithala-Rukmini	Rechtes Vishuddi; Respekt für andere
(e)	Shri Yashoda	Rechtes Vishuddi; Respekt für andere
	Shri Hamsa Chakra Swamini	Hamsa Chakra Unterscheidungsvermögen
	Shri Ekadesha Rudra	Ekadesha Rudra; zerstörende Kräfte des Christus, Vertrauen in Gott
6(a)	Shri Jesus Maria	Agnya; Vergebung, das Vater unser
(b)	Shri Mahavira	Linkes Agnya; Superego, Konditionierungen
(c)	Shri Buddha	Rechtes Agnya; Ego
(d)	Shri Maha Ganesha, Shri Maha Bhairava; Shri Maha Hiranya Garbha; Shri Mahakali-Bhairava Shri Mahasaraswati-Hanumana	Hinters Agnya; Linke Seite Ida Nadi; Emotionen, Rechte Seite; Pingala Nadi; physische, mentale Aktivitäten.

3. Sahasrara Mantra

Om Twameva Sakshat Shri Mahalakshmi Mahasaraswati Mahakali Trigunatmika Kundalini Sakshat Shri Adi Shakti Mataji Shri Nirmala Devi Namo Namaha

Om Twameva Sakshat Shri Kalki Sakshat Shri Adi Shakti Mataji Shri Nirmala Devi Namo Namaha

Om Twameva Sakshat Shri Kalki Sakshat Shri Sahasrara Swamini Moksha Pradayini Mataji Shri Nirmala Devi Namo Namaha

4. DIE AFFIRMATIONEN

Wenn ein Chakra beeinträchtigt ist und die Deität zurückweicht, werden dessen Qualitäten nicht ohne die entsprechende Aufmerksamkeit und Energie versorgt.

Die Affirmationen werden gebraucht um unsere Aufmerksamtkeit zu den Qualitäten zurückzubringen, damit die Deitäten zurückkehren, die Qualitäten wieder festigen und spontan in uns handeln.

LINKE SEITE		AFFIRMATION
(1)	Mooladhara	Shri Mataji, durch Deine Gnade bin ich die kraftvolle Unschuld eines Kindes.
(2)	Swadisthan	Shri Mataji, durch Deine Gnade bin ich das reine Wissen und die Technik des Göttlichen Handelns.
(3)	Nabhi	Shri Mataji, durch Deine Gnade bin ich zufrieden. Shri Mataji, durch Deine Gnade bin ich eine großzügige Person.
(3a)	Void	Shri Mataji, bin ich mein eigener Meister/Guru? Shri Mataji, durch Deine Gnade bin ich mein eigener Guru/Meister. Shri Mataji, durch Deine Gnade bin ich mein eigener Guru.
(4)	Herz	Shri Mataji,bin ich der Spirit? Shri Mataji, durch Deine Gnade bin ich der Spirit. Shri Mataji, bitte vergib mir durch Deine Gnade alle Fehler die ich gegen meinen Spirit begangen habe. Shri Mataji, durch Deine Gnade bin ich das Instrument Deiner mütterlichen Liebe.
(5)	Vishuddi	Shri Mataji, ich bin nicht schuldig. Wenn ich durch Deine Gnade der Spirit bin, wie kann ich da schuldig sein?
(6)	Agnya	Shri Mataji, verzeih mir bitte durch Deine Gnade.

(7) Sahasrara	Shri Mataji, durch Deine Gnade bin ich bei allen Herausforderungen beschützt und will über alle Herausforderungen des Aufstieges siegen.
Gesamte linke Seite	Shri Mataji, durch Deine Gnade habe ich das Glück in der Aufmerksamkeit des Heiligen Geistes zu sein.

RECHTE SEITE

(1) Mooladhara	Shri Mataji, wahrlich Du bist die Vernichterin der Dämonen.
(2) Swadisthan	Shri Mataji, ich mache nichts. Wahrlich, Du bist die Handelnde und die Erfreuende.
(3) Nabhi	Shri Mataji, wahrlich Du bist als königliche Würde in mir lebendig.
(3a) Void	Shri Mataji, wahrlich Du bist mein Guru/Meister.
(4) Herz	Shri Mataji, wahrlich Du bist die Verantwortung in mir. Shri Mataji, wahrlich Du bist die Eingrenzung des guten Benehmens und die Güte eines guten Vaters.
(5) Vishuddi	Shri Mataji, wahrlich Du bist die Süße meiner Worte und Taten
(6) Agnya	Shri Mataji, ich vergebe jedermann und auch mir selbst. Shri Mataji, bitte behalte mich in Deiner Aufmerksamkeit.
(7) Sahasrara	Shri Mataji, wahrlich Du bist der Sieger über alle Herausforderungen des Aufstiegs.
Gesamte rechte Seite	Shri Mataji, wahrlich Du bist der Heilige Geist Stellt Shri Mataji in bezug auf eure Arbeit die Frage, z.B. für einen Lehrer: "Shri Mataji,bist Du der Lehrer aller Lehrer?" Shri Mataji, wahrlich Du bist der Lehrer aller Lehrer.

5. VERSE DER LOBPREISUNG

Diese Verse werden in Sanskrit gesprochen und verehren die vorsitzenden Deitäten, welche sich jetzt in Shri Mataji Nirmala Devi befinden und somit den Zentren Unterstützung und Energie geben.Die Qualitäten der Deitäten manifestieren sich spontan in eurem täglichen Leben, und bringen euch bei der Integration aller Qualitäten des Göttlichen vorwärts.

Sanskrit entstand als die Kundalini aufstieg und dabei Vibrationen verursachte. Diese Vibrationen erzeugten einen bestimmten Klang (die Sprache Gottes). Der Klang des Sanskrit stammt von diesen Vibrationen.

Aum Twameva Sakshat, Shri ..... Sakshat,
Shri Adi Shakti Mataji,
Shri Nirmala Devi Namo Namaha.

Linke Seite

(1) Mooladhara	Shri Ganesha
(2) Swadisthan	Shri Nirmala Vidya
(3) Nabhi	Shri Gruha Lakshmi Shri Hazarat Ali-Fatima
(3a) Void	Shri Adi Guru Dattatreya
(4) Herz	Shri Shiva Parvati
(5) Vishuddi	Shri Vishnumaya
(6) Agnya	Shri Mahavira

Zentrum

(1) Mooladhara	Shri Ganesha
(1a) Mooladhara (Sacrum-Knochen)	Shri Ganesha-Gauri Shri Kundalini-Mata
(2) Swadisthan	Shri Brahmadeva-Saraswati
(3) Nabhi	Shri Lakshmi-Vishnu
(3a) Void	Shri Adi Guru Dattatreya
(4) Herz	Shri Durga Mata Shri Jagadamba
(5) Vishuddi	Shri Rada-Krishna
(6) Agnya	Shri Jesus-Maria
(vorne)	Shri Maha Kartikeya
(hinten)	Shri Maha Ganesha

Rechte Seite

(1)	Mooladhara	Shri Kartikeya
(2)	Swadisthan	Shri Nirmala Chitta
(3)	Nabhi	Shri Raja Lakshmi
(3a)	Void	Shri Adi Guru Dattatreya
(4)	Herz	Shri Sita-Rama
(5)	Vishuddi	Shri Yashoda
(6)	Agnya	Shri Buddha

(7) Sahasrara

Om Twameva Sakshat Shri Mahalakshmi
Mahasaraswati
Mahakali Trigunatmika Kundalini Sakshat
Shri Adi Shakti Mataji
Shri Nirmala Devi Namo Namaha

Om Twameva Sakshat Shri Kalki Sakshat
Shri Adi Shakti Mataji
Shri Nirmala Devi Namo Namaha

Om Twameva Sakshat Shri Kalki Sakshat
Shri Sahasrara Swamini Moksha Pradayini Mataji
Shri Nirmala Devi Namo Namaha.

Nadis (Kanäle)

(I)	Ida Nadi	die gesamte linke Seite Mahakali/Bhairava
(II)	Pingala Nadi	die gesamte rechte Seite Mahasaraswati/Hanumana
(III)	Sushumna Nadi	das Zentrum Mahalakshmi/Ganesha

"Ich bin der Genießer all eurer Handlungen - <u>nicht nur meiner Handlungen.</u>"

Jai Shri Adi Shakti
Jai Shri Sada Shiva

TECHNIKEN

Öl Massage (OM)

Es wurde bereits dargelegt, daß die Chakren ihren Sitz an den verschiedenen Stellen im Körper und an den zugehörigen Punkten an den Händen, Füßen und am Kopf haben. Gebt Öl auf alle Chakren und massiert diese Stellen mit Händen, Daumen und Fingern. Dadurch werden die Chakren von den Blockaden gereinigt und gekräftigt. Während man für den gesamten Körper eine Massage verwenden kann, wird die beste Wirkung doch durch eine Ölmassage der Chakren und des Kopfes erzielt.

Vorbereitung:

Man sollte für die Ölmassage Senföl, Kokosöl oder Amla-Haaröl verwenden. Am besten eignet sich Amla-Haaröl. Die Ölmenge sollte ausreichen, um alle Chakren zu massieren.
Man kann auch anderen Sahaja Yogis bei der Ölmassage helfen.

Methode

* Man setzt sich vor die Fotografie Shri Mataji's in einer entspannten Haltung (Sahajasana) auf den Boden.

* Jene Person, welche die Massage erhält, sollte beide Hände in Richtung der Fotografie halten und dabei in Meditation sein.

* Jene Person, welche die Massage durchführt, sollte hinter der ersten Person sitzen oder stehen.

* Man hebt die Kundalini und gibt ein Bandhan.

* Die erste Person sitzt in Meditation, die zweite Person arbeitet.

* Die zweite Person gibt Öl auf das Sahasrara der ersten Person.

* Die zweite Person verreibt das Öl auf der offenen Handfläche und legt diese auf den Kopf der ersten Person.

* Die zweite Person massiert daraufhin mit der rechten Handfläche das Sahasrara der ersten Person in Uhrzeigerrichtung.

* Wenn das Öl am Kopf verteilt wurde, massiert die zweite Person alle Chakren am Kopf mit den Daumen und Handflächen beider Hände.

* Man führt dies solange durch, bis das Öl einwirkt (ca. 10 Minuten).

Vorsichtsmaßregeln:

* Man vermeidet Rotationen der Hand und der Daumen gegen die Uhrzeigerrichtung. Führt nur Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn durch.

* Im Winter sollte das Öl nicht kalt oder gefroren sein.

Ajwain Pani (AP)

Ajwain reinigt das Vishuddi und Nabhi. Es wird zur Reinigung des Vishuddi und der ersten drei Chakren verwendet, d.h. Mooladhara Chakra, Swadisthana Chakra und Nabhi Chakra.

Vorbereitung

* Man füllt 2 bis 3 Liter Wasser in ein Gefäß.
* Man nimmt ein Päckchen reinen Ajwain.
* Man erhitzt das Wasser bis es kocht.
* Man nimmt ein Sieb oder sauberen Stoff
* und stellt ein Gefäß bereit, in welches das Wasser abgefüllt werden kann.
* Man gibt 100 gr. Ajwain für 2 Liter Wasser
* und läßt das Wasser aufkochen,
* anschließend auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
* Dann wird das Wasser durch ein Musslin-Tuch abgeseiht
* und in ein Gefäß abgefüllt.

Methode:

* Man trinkt vom Ajwain-Wasser mindestens 3 - 4 mal am Tag.

Die Verwendung einer Kokosnuß zur Abwehr der Negativität (CT)

Vorbereitung:

* Verwendet wird eine Kokosnuß, die außen trocken und deren Schale unbeschädigt ist.
* Die Außenschale und die Fasern werden so weit entfernt, daß die innere, braune Schale und die Augen sichtbar werden.
* Man sollte die Schale auf solche Weise entfernen, daß einige Fasern auf der Spitze (wie ein Bündel Haare) zurückbleiben.
* Man macht mit Sindoor auf die Vorder- und Hinterseite ein Swastika (mindestens auf zwei Seiten).
* Man nimmt einen mit Wasser gefüllten Krug mit Hals (Lota). Ein Messing- oder Kupferkrug wäre ratsam.
* Man befestigt Baumwollfäden (Kalava) am Hals des Kruges
* und malt ein Swastika auf seine Vorderseite.

Methode:

* Man stellt den mit Wasser gefüllten Krug vor die Fotografie Shri Mataji's.

* Man nimmt die Kokosnuß mit den Haaren nach oben und setzt sie so auf den Krug, daß ihre Unterseite das Wasser berührt.

* Man läßt sie stehen, bis das Wasser in der Kokosnuß ausgetrocknet ist.

* Im Falle daß die Kokosnuß zerspringt, wechselt man sie gegen eine neue aus.

* Die Kokosnuß wird dann in einen Fluß geworfen oder an einem einsamen Platz vergraben.

Vorsichtsmaßregeln:

* Die Kokosnuß absorbiert Negativität. Sollten ernstliche Probleme am Arbeitsplatz oder zu Haus vorliegen, wird die Kokosnuß die Negativität absorbieren und bersten oder einen Sprung bekommen. Dies ist das Zeichen, daß Negativität absorbiert wurde und man die Kokosnuß auswechseln sollte.

* Kokosnüsse welche zur Abwehr von Negativität verwendet wurden und ausgetrocknet sind oder Sprünge haben, sollten nicht als Nahrung dienen. Sie können einem Fluß angeboten oder vergraben werden.

Besondere Voraussetzungen

* Wird eine Kokosnuß in einem Büro oder einer Fabrik verwendet, bohrt man an vier Seiten oder wo es sonst notwendig erscheint Löcher.

* Die vorbereitete Kokosnuß (wie oben dargelegt) wird mit einem Swastika versehen und vergraben. Man kann etwas vibriertes Wasser verwenden.

Zitronen und Chilli Behandlung

Die Zitronen und Chilli Behandlung ist gut für die Reinigung beider Seiten und der Chakren. Sie wird auch zur Reinigung des Sahasrara verwendet.

Vorbereitung:

Man nehme 7 grüne Chillies (Pfefferoni) sowie eine Zitrone und vibriere sie entweder indem man sie vor das Bild von Shri Mataji stellt oder indem man mit den Händen Vibrationen gibt und das Mantra zu Shri Mataji verwendet (man kann auch Shri Mataji bitten, die Zitronen und Chillies zu vibrieren).

Methode:

Man schneidet die Zitrone in zwei Hälften und gehe folgendermaßen vor:

a) Man sitzt vor dem Bild Shri Mataji's,

b) gibt ein Bandhan und verwendet die Maha Mantras,

c) streckt die linke Hand in Richtung Shri Mataji's Foto,

d) legt die eine Zitronenhälfte auf das Sahasrara

e) und die andere auf die Handfläche der linken Hand.

f) Die Chillies nimmt man in die rechte Hand.

So sitzt man vor dem Bild und meditiert für ca. 10 - 15 Minuten. Die Chillies werden die Negativität absorbieren, und die Zitrone wird kühle Vibrationen geben. Beide zusammen reinigen beide Nadis sowie das Sahasrara und lassen euch die kühlen Vibrationen spüren.

Behandlungsmethoden

Die Auswirkung von Kombinationen von Badha (Blockaden) in einigen der Chakren

Wir haben bereits die Ursachen von Blockaden sowie Abhilfen für die einzelnen Chakren besprochen. Probleme werden jedoch in erster Linie durch eine Kombination von Blockaden in verschiedenen Chakren hervorgerufen. Diese Blockaden können entweder durch die Einwirkung eines gestörten Chakras auf ein anderes oder durch äußere Ursachen entstehen. Z.B. verursachen unruhige Augen oder schlechte Gedanken eine Blockade im Agnya Chakra, stören weiters die Reinheit der Gedanken und schaffen dann eine Blockade im Mooladhara Chakra. Das Problem mit den Augen kann also nur ausgelöscht werden, indem man das Agnya und das Mooladhara Chakra vollkommen reinigt. In der gleichen Weise führt ein Problem des Swadisthana Chakras zu Diabetes, was wiederum die Augen und das Herz beeinträchtigt, was aber nur durch die Reinigung von Swadisthana Chakra, Anahat Chakra und Agnya Chakra geheilt werden kann.

Einige der kritischen Kombinationen von Chakren, welche für eine wirkungsvolle Behandlung gereinigt werden müssen, sind folgende:

1. Mooladhara und Swadisthana Chakra
2. Mooladhara, Swadisthana und Nabhi Chakra
3. Mooladhara und Anahat Chakra
4. Mooladhara und Agnya Chakra
5. Mooladhara, Anahat und Agnya Chakra
6. Swadisthana und Nabhi Chakra
7. Swadisthana und Anahat Chakras
8. Swadisthana und Agnya Chakra
9. Nabhi und Anahat Chakra
10. Nabhi und Vishuddi Chakra
11. Anahat und Vishuddi Chakra
12. Anahat und Agnya Chakra
13. Sahasrara oder
14. alle Nadis und Chakras

1. Mooladhara und Swadisthana Chakra:

Das Mooladhara Chakra steuert und lenkt die Unschuld, Reinheit und Weisheit. Das Swadisthana schützt und lenkt die Ästhetik und Kreativität. Das Lesen, Hören und Befassen mit unreiner und pervertierter Kunst und Literatur, tantrische Praktiken usw., welche die Reinheit und Kreativität beeinflussen, können in beiden Chakren Blockaden verursachen und beeinträchtigen Shri Ganesha und Shri Brahmadeva-Saraswati. Ihre Beeinträchtigung wird sich als Störung der Fortpflanzungsorgane und als Überfunktion von anderen Organen manifestieren. Man wird dies auch wahrnehmen können als körperliches Unbehagen, rastloses Benehmen, Störung der Aufmerksamkeit, was wiederum zur <u>sofortigen Störung</u> in Anahat und Agnya Chakra führen kann. Um das Mooladhara Chakra und Swadisthana Chakra zu reinigen, betet man zu Shri Ganesha in H.H. Shri Mataji, rezitiert das Ganesha Atharwa Sheersha, spricht Nirmala Vidia/Shuddha Icchha Mantras, liest heilige Bücher und bittet Shri Mataji, all die Blockaden zu reinigen.

Hingabe an H.H. Shri Mataji, die Führung eines keuschen und ehrlichen Leben, sowie Sahaja Yoga sind unentbehrlich.

2. Mooladhara, Swadisthana und Nabhi Chakras:

Das Nabhi ist der Sitz von Shri Lakshmi-Narayan, durch welchen das Dharma, ein dharmisches Leben und die Ausgeglichenheit geschützt und gesteuert wird. Führt man ein unreines Leben (unerlaubte Beziehungen, selbstsüchtiges Handeln, unehrliches Verhalten usw.) werden Shri Ganesha und Shri Lakshmi gestört. Das Befassen mit falschen Gurus verärgert Shri Ganesha und Shri Brahmadeva-Sarasvati. Das Gleichgewicht, die Reinheit und das Wissen um das rechte Handeln werden gestört, was zu Unzufriedenheit, Ungeduld und Intoleranz in den Handlungen und im Benehmen führt. Um die Balance in allen drei Chakren zurückzuerlangen, verwendet man Affirmationen wie, "Shri Mataji, Du bist der Schöpfer und der Handelnde; bitte führe mich zu einer dharmischen und ausgeglichenen Existenz". Man trinkt Ajwain Pani oder Ajwain Tee.

3. Mooladhara und Anahat Chakra:

Das Anahat Chakra ist der Sitz von Shri Jagadamba oder Shri Durga, Shri Rama und Sita und Shri Shiva-Parvati. Shri Jagadamba ist reine Energie, Mut und Furchtlosigkeit. Somit ist jede Furcht im Herzen oder jede Handlung, die Furcht verursacht gegen das Anahat Chakra. Das rechte Herz ist der Sitz von Shri Sita-Rama, welche das Dharma, die Toleranz und Weisheit verkörpern. Somit richtet sich jede Handlung, die gegen das Dharma ist und zu Intoleranz und List führt gegen das Herz Chakra. Shri Shiva-Parvati, welche Ihren Sitz im linken Herzzentrum haben, verkörpern das Selbst. Jede gegen das Selbst gerichtete Handlung, die zur Entfremdung vom Göttlichen führt, wird das Anahat Chakra beeinträchtigen. Unreines Leben, unerlaubte Beziehungen, Respektlosigkeit gegen Ältere und Tyrannei gegen Jüngere sind alle gegen das Dharma, die Unschuld, die Ausgeglichenheit und die Weisheit und können darüberhinaus zu Blockaden im Mooladhara und im Herz Chakra führen. Dadurch können Probleme mit Angina, Blutdruck oder Brustschmerzen usw. entstehen. Um in Balance zu kommen, führt man ein Sahaja Leben.

Zur Reinigung kann man das Problem "shoebeaten"; das "Matka Treatment" wird verwendet um die Badhas zu vernichten, die Affirmationen zu Jagadamba und zum Anahat reinigen dieses.

4. Mooladhara und Agnya Chakra:

Das Agnya Chakra ist der Sitz von Lord Jesus Christus, Mutter Maria sowie von Lord Buddha und Mahavira. Jeder dieser Deitäten reflektiert das Verzeihen, die Toleranz, Reinheit und Liebe, welche auf dem Respekt für die Keuschheit, Unschuld, Balance, Weisheit usw. basieren. Unreine Augen oder schlechte Gedanken beim Anschauen werden sowohl das Agnya als auch das Mooladhara Chakra beeinträchtigen. Dies kann zu einer zerstreuten Aufmerksamkeit, ruhelosen Gedanken und Instabilität des Denkens d.h. zu einem verwirrten Geist, führen.

Zur Reinigung verwendet man die Affirmation zu Shri Ganesha und Jagadamba. Beide Chakren werden gereinigt durch die Entwicklung der Unschuld, Weisheit, des Mutes und der Furchtlosigkeit, welche durch ein ehrliches und reines Leben entsteht.

5. Mooladahra, Anahat und Agnya Chakra:

Respekt vor der Keuschheit, Reinheit der Gedanken und Visionen sind eng verbunden. Unruhige, umherwandernde Augen verursachen negative Gedanken; negative Gedanken arbeiten gegen die Keuschheit und vereiteln die Weisheit. Somit kann die Blockade eines Chakras zu einer Blockade in einem anderen führen. In der gleichen Weise wirken unreine Handlungen gegen die Unschuld und Weisheit und führen zu Angst und Furcht. Die Wirkung wandert aber eher von Agnya zum Anahat und zum Mooladhara als umgekehrt. Abhilfe bringt somit das Korrigieren der Unzulänglichkeiten im Agnya, d.h. reine Gedanken und Visionen zu haben, welche Frieden und Stabilität im Herzen und im Mooladhara schaffen.

6. Swadisthan und Nabhi Chakra:

Das Nabhi steht im Zusammenhang mit Dharma und Erhaltung, das Swadisthana mit der Kreativität. Adharmische, kreative Aktivitäten oder die Verwendung von Kunst und Literatur für einen adharmischen Zweck wird beide Chakren schädigen. Das Gefühl, der Handelnde zu sein, d.h. Ego und übermäßige Planung etc., können ebenso eine Blockade im Nabhi und Swadisthana hervorrufen. Dies kann sich durch Gewichtsverlust, schlechtes und aggressives Temperament, Überaktivität etc. ausdrücken. Um in Balance zu kommen stoppt man übermäßiges Planen.

Zur Reinigung verwendet man Eispackungen für die Leber und die Affirmationen für das Swadisthan und Nabhi, sowie das Mantra zu "Shri Hazrat-Ali-Fatima" und die entsprechenden Affirmationen.

7. Swadisthana Chakra und Anahat Chakra:

Anahat ist das Herz, Swadisthana ist die Kreativität. Das Interesse an unreinem Verhalten und unreinem Leben, Kreativität für die Befriedigung unerlaubter Beziehungen und unzüchtige Gedanken können diese beiden Chakren beeinträchtigen. Dies wiederum verursacht Unsicherheit, Angst sowie körperliches und geistiges Unbehagen. Um in Balance zu kommen, führt man ein reines Leben und entwickelt reine Gedanken durch Lesen heiliger Bücher oder Ansehen dharmischer Filme etc.

Zur Reinigung verwendet man das Matka-Treatment. Dies kann auch bei Blockaden und Negativität von außen verwendet werden.

8. Swadisthana und Agnya Chakra:

Das Agnya bezieht sich auf das Visualisieren und die Gedanken, das Swadisthana Chakra auf die Kreativität. Interesse an perverser Kunst und Literatur sowie die Beschäftigung mit perversen Gedanken kann beide Chakras beeinträchtigen. Dies kann Probleme mit den Augen und Schläfrigkeit herbeiführen. Um im Balance zu kommen führt man ein reines Leben.

Man benützt eine Kerze um das Agnya zu reinigen und die "Hazrat-Ali-Fatima" Affirmation um das Swadisthana zu reinigen.

9. Nabhi und Anahat Chakra:

Beide Chakren beziehen sich auf das Dharma. Das Nabhi kann durch schlechte Ernährung beeinträchtigt werden, was wiederum zu Gasbildung und Übersäuerung führen kann. Dadurch entsteht ein Druck auf das Herz und in der Folge eine Blockade dieses Chakras. Beides kann zu Herzproblemen, Mangel an Freude und einem Gefühl der Unsicherheit führen. Um in Balance zu kommen, führt man ein dharmisches Leben, vibriert sein Essen vor der Mahlzeit und reinigt die Chakren.

Zur Reinigung verwendet man die Nabhi und Anahat Affirmationen (Shri Laksmi-Narayan und Shri Sita-Ram Affirmationen).

10. Nabhi Chakra und Vishuddi Chakra:

Beide Chakren können durch schlechtes Essen (Tamasik) und Trinken beeinträchtigt werden. Übermäßiger Ehrgeiz führt neben einer Störung des Nabhi Chakras auch zu Aggressivität. Die durch schlechte Laune, unreine Sprache, Ärger udgl. hervorgerufene Imbalance wirkt sich auch auf das Vishuddi aus. Um im Balance zu kommen, reinigt man beide Chakren.

Zur Reinigung verwendet man Affirmationen, Ajwain Dhuni/Pani (Ajwain Dhuni wird zwar für das Vishuddi verwendet, der Rauch des Ajwain hilft jedoch auch bei Blähungen, wenn er zum Bauch gelangt und reinigt somit das Nabhi). Ajwain Pani fließt vom Vishuddi zum Nabhi und kann somit beide reinigen.

11. Anahat Chakra und Vishuddi Chakra:

Anahat ist Furchtlosigkeit, Dharma, Respekt vor dem Selbst; Vishuddi ist Liebe, Gefühl, Süße. Der Gebrauch unreiner Sprache, Ärger oder Schuldgefühle verursachen eine Blockade im Vishuddi und im Anahat Chakra. Ärger und Schimpfen sind jedoch defensive Handlungen gegen etwas Angsterzeugendes, d.h. ein Gefühl der Unsicherheit oder Furcht, welches mit einer Blockade im Anahat verbunden ist. Somit kann eine Blockade im Anahat auch zu Problemen in Organen führen, welche mit dem Vishuddi verbunden sind oder umgekehrt. Mutter hat erklärt, daß außenliegende Körperteile wie Nase, Augen usw. vom Vishuddi, innenliegende jedoch vom Anahat gesteuert werden. Daher ist es nicht möglich, eines zu reinigen und das andere nicht.

Zur Reinigung verwendet man Affirmationen sowie Ajwain Dhuni und Pani Behandlungen.

12. Anahat und Agnya Chakras:

Das Agnya bezieht sich auf Gedanken und Visionen, das Anahat auf Gefühle. Beide sind verbunden, daß Vorstellungen Gedanken beeinflussen und Gedanken die Gefühle. Aggression und sich krank fühlen beeinträchtigt das Agnya, perverser Gebrauch der Augen und Gedanken schädigt das Anahat. Beide können vom Ego und Superego beeinträchtigt werden und dadurch zu Unsicherheit, Rastlosigkeit sowie zu Herz- und Kreislaufproblemen führen. Um in Balance zu kommen, liest man gute Literatur und hält sich in Gesellschaft guter Menschen und der Sahaja Kollektivität auf.

Zur Reinigung verwendet man Affirmationen und Ajwain Dhuni.

13. Sahasrara oder (14) alle Nadis und Chakras:

Ist eine Person zu sehr vom weltlichen Leben gefangengenommen, hegt sie Zweifel am Selbst, an Sahaja Yoga und Gott, kann dadurch das gesamte Kundalini-Instrument beeinträchtigt werden. Aber auch unregelmäßige Meditation/Fußbad oder die Einwirkung von Negativität über Blockaden/Probleme können beide Kanäle eingeschlossen das Sahasrara, beeinträchtigen.

Zur Reinigung der Blockaden in den Nadis und im Sahasrara verwendet man die Zitronen-Chillie Behandlung sowie die entsprechenden Affirmationen und Mantras.

Schlußbemerkung:

Die behandelten Chakrenkombinationen sind nur die hervorstechendsten und am leichtesten erkennbaren. Es können jedoch viele andere feine Verbindungen bestehen, welche hier nicht angeführt wurden. So kann z.B. eine Kombination von Blockaden in allen Chakren eine Blockade im Sahasrara zur Folge haben, da alle Chakren ihren Sitz auch im Sahasrara haben. In der gleichen Weise kann eine Blockade im Sahasrara alle Chakren und auch die Nadis beeinträchtigen. Die Nadis haben ihre Einwirkung bei Problemen der rechten, linken oder beider Seiten und beeinflussen natürlich auch die Chakren der jeweiligen Seite. Um in Balance zu bleiben ist es ideal sein Leben nach den Richtlinien von Sahaja Yoga und des Vishwa Nirmala Dharma auszurichten. Man sollte dazu regelmäßig meditieren und Fußbäder nehmen, wie es im Kapitel Sahaja Yoga Praxis vorgeschlagen wurde.

Obwohl eine Anzahl von Techniken und Abhilfen für die jeweiligen Nadis und Chakren als auch für Kombinationen von Blockaden vorgestellt wurden, bleiben dies dennoch nur Abhilfen. Die wahre Heilung liegt jedoch in der vollen Annahme von Sahaja Yoga, welche nur durch die völlige Hingabe an Shri Mataji erreicht werden kann. Auch deshalb kann die Hingabe als die einzige und höchste Technik und Abhilfe bezeichnet werden.

Im Zustand der Hingabe gibt es weder Zweifel noch Fragen. Diesen Zustand erreicht man nur, wenn man die Sahaja Yoga Prinzipien voll verstanden hat und jedes Wort der Adi Shakti als höchste Wahrheit erkennt. Die Hingabe aus freiem Willen erfordert ein zweifelsfreies Verstehen, was wiederum nur jemand erlangt, der mit völliger Weisheit, Mut, Wissen und Intelligenz die Wahrheit sieht. All dies wird durch regelmäßige Meditation und Kollektivität möglich.

Jai Shri Adi Shakti
Jai Shri Sada Shiva

Nr. (1)	Einige der kritischen Kombinationen von Blockaden in Chakren (2)	Ursache der Blockaden (3)	Manifestation/ Wirkung (4)	Abhilfe (5)
1.	Mooladhara und Swadisthana Chakra	Lesen pervertierter Literatur, Betrachtung und Fördern pervertierter Kunst, Verwicklung in Tantrismus	AIDS, Geschlechtskrankheiten, Leiden an Fortpflanzungsorganen, Krebs.	* Rezitieren des Ganesh Atharvasheersha * Gebrauch der Mantras Nirmal Vidya/ Suddha Iccha * Lesen alter Schriften und heiliger Bücher * Singen von Bhajans
2.	Mooladhara Chakra, Swadisthana Chakra und Nabhi Chakra	Adharmisches Leben, pervertierte Literatur, Kunst und Praktiken, Verwendung von Tantrismus, Fanatismus und okkulte Praktiken.	Körperliches und geistiges Unbehagen, ungeduldiges Benehmen, unzufriedene Lebenshaltung	* Ajwan Pani * Verwendung von Mantras und Affirmationen zur Reinigung von Mooladhara, Swadisthana und Nabhi Chakra
3.	Mooladhara Chakra und Anahat Chakra	Pervertiertes Leben und pervertierte/adharmische Beziehungen	Gefühle der Unsicherheit, Unzufriedenheit	* Matka Behandlung (Beating Matka Treatment) * Reinigung des Anahat Chakras * Affirmationen zu Shri Ganesha und Jagadamba
4.	Mooladhara Chakra und Agnya Chakra	Unruhige, umherwandernde Augen, perverse/unreine Gedanken	zerstreute Aufmerksamkeit, umherwanderende Gedanken	* Affirmation zu Shri Mahaganesha
5.	Mooladhara Chakra, Anahat Chakra und Agnya Chakra	Umherschweifende Augen und Gedanken, perverse Augen und Gedanken	Hitze	* Kerzenbehandlung für Back Agnya * Betrachten der Mutter Erde
6.	Swadisthana Chakra und Nabhi Chakra	Das Gefühl der Handelnde zu sein (Kartabhav), übermäßiges Denken und Planen, Stolz auf eigene Handlungen sein	niedriges Gewicht, unangenehmes & aggressives Temprament, Überaktivität	* Affirmationen für Swadisthana und Nabi, Hazrat Ali-Fatima Mantra, übermäßiges Planen stoppen, * Balancieren der re. und li. Seite * Eispackungen auf die Leber
7.	Swadisthana Chakra und Anahat Chakra	Interesse an unreinen Handlungen, Benehmen und Leben; Gebrauch von Kunst und Literatur f. unheilige Zwecke	Angst, Gefühle der Unsicherheit	* Matka Behandlung * Führen eines reinen Lebens, reine Gedanken und Taten
8.	Swadisthana Chakra und Agnya Chakra	Interesse an pervetierter Kunst und solchen Bildern, pervertierte Visionen	Zuckerprobleme, Schweregefühl im unteren Stirnbereich und den Augen	* Reinigung des Agnya * Führen eines Sahaja-Lebens
9.	Nabhi Chakra und Anahat Chakra	Minderwertige Nahrung, verbotene Beziehungen, adharmisches Leben	Herzprobleme,Niedergeschlagenheit, Unsicherheit, Langeweile	* Reinigung von Nabhi und Anahat * Affirmationen für Nabhi u. Anahat
10.	Nabhi Chakra und Vishuddi Chakra	Tamasik Ernährung, ehrgeiziges Leben,	Magengeschwür	* Ajwan Pani & Dhuni * Affirmationen für Anahat und Vishuddi Chakra
11.	Anahat Chakra und Vishuddi Chakra	Lügen, unangenehmes Temprament, übles Mundwerk, Scheinheiligkeit	Bluthochdruck, Herzprobleme, Herzschmerzen,	* Ajwain Dhuni & Pani * Affirmationen für das Anahat und Vishuddi Chakra
12.	Anahat Chakra und Agnya Chakra	Aggression, pervertierte Gedanken, Augen und Leben, Ego und Superego	Gefühl der Unsicherheit, Rastlosigkeit, Blutdruck, selbstsüchtiges Benehmen, Schweregefühl in der Stirn.	* Ajwain Dhuni, Bescheidenheit im Leben und Benehmen, Affirmationen,
13. 14.	Sahasrara Alle Nadis & Chakras	Zweifel an Gott, dem Selbst und Sahaja Yoga; Lebensweg gegen Sahaja.	Keine Vibrationen, Brennen in den Händen, Hitze und brennendes Gefühl, Müdigkeit, Langeweile.	* Affirmationen zu Shri Mataji & Kalki; Reinigung der Nadis und Chakras, Verwendung von Zitronen und Chillies um die Nadis und das Sahasrara zu reinigen.

GLOSSAR DER WÖRTER
IN
SANSKRIT UND HINDI

"Sanskrit ist die Sprache der Seele (Atma). Wenn die Kundalini aufsteigt, erzeugen die Vibrationen (Paramchaitanya Lahiri) eine besondere Art von Tönen, welche in den verschiedenen Chakren in der Devanagiri (Hindi) Sprache widerhallen.

(Übersetzung einer Hindi-Schrift)

H.H. Shri Mataji

GLOSSAR DER WORTE IN SANSKRIT UND HINDI

Adharma	=	gottlose/falsche Handlung
Adi	=	Ursprung, uranfänglich
Adi Guru	=	ursprünglicher Lehrer
Adi Shakti	=	ursprüngliche Energie
Agnya Chakra	=	6. Energiezentrum (Ego, Stirn)
Ahankara	=	Ego
Anhat	=	Herz
AUM	=	OM, göttliche Silbe(Ton)
Anand	=	Freude
Anhat Chakra	=	4. Energiezentrum (Herz)
Atma	=	Seele
Avtar	=	Inkarnation
Brahma	=	Schöpfer, Gott des Wissens
Buddhi	=	Intellekt
Chakra	=	Kreis, Plexus, Energiezentrum
Chaturyugi	=	Eine Periode von vier Yugas (Sat Yuga, Treta-, Dwapar-, Kali Yuga)
Chitta	=	Aufmerksamkeit
Devi	=	Göttin
Devta	=	Gott, Deität, göttliches Wesen
Dharma	=	Religion, Wertsystem
Dhyana	=	Meditation
Durga	=	Göttin der Kraft, Zerstörerin des Bösen
Dwapar Yuga	=	Zeitperiode in welcher Shri Krishna geboren wurde, dritte Phase eines Chaturyugas
Ganesha	=	erste der Deitäten, Sohn Lord Shivas und der Göttin Parvati, Beginn der Schöpfung
Guru	=	Lehrer
Ida	=	linkes symph. Nervensystem
Ishwar	=	Gott
Karma	=	Handlung
Kundalini	=	Reflexion der ursprünglichen Energie
Kali	=	Lord des Kaliyuga, Dämon
Kalki	=	10. Inkarnation Gottes
Koran	=	Heiliges Buch des Islam, Worte des Propheten
Krishna	=	8. Inkarnation Gottes
Kaliyuga	=	Zeitperiode der Gewalt, Unehrlichkeit und Mangel an Werten; letzte Phase eines Chaturyugas.
Lakshmi	=	Göttin der Erhaltung (Unterhalt)
Mana	=	Geist (mind)
Mithya	=	Lüge, Unwirklichkeit
Mooladhara	=	ursprüngliche Basis (Anm.d.Übers.: Kreuzbein)
Mooladhara Ch.	=	1. Energiezentrum
Nabhi Chakra	=	3. Energiezentrum
Nadis	=	Nervenbahnen
Niyama	=	Selbstreinigung durch Disziplin
Nidra	=	Schlaf
Paramatma	=	Gott, Superseele
Parameshwar	=	Gott
Paranava	=	Erkenntnis, Bewußtsein
Pingala	=	re. sympath. Nervensystem
Paravati	=	Göttin der Reinheit, Mutter Shri Ganeshas
Prakriti	=	Natur
Rajas	=	aktiver Zustand oder akt. Qualitäten

Gauri	=	Mutter von Shri Ganesha, Göttin der Reinheit
Gita	=	Heiliges Buch der Hindus, Philosophie Lord Krishnas
Granthi	=	Knoten
Rajasik	=	Besitzt die Qualitäten der Handlung
Rishi	=	Hinduheiliger und Sucher
Rudra	=	Gott der Zerstörung
Rukmani	=	Gattin Lord Vithal's
Samadhi	=	Zustand des Superbewußtseins oder der Einheit mit Gott
Satwa	=	balancierter Zustand, balancierte Qualitäten
Satwik	=	balancierte Natur
Saraswati	=	Göttin des Wissens und der Schöpfung
Sahaja	=	Einfach, leicht, eingeboren
Sahaja Yogi Sahaja Yogini	=	Anhänger der Sahaja Yoga Philosophie (männl./weibl.)
Sahasrara Chakra	=	7. Energiezentrum (limbische Zone)
Sada Shiva	=	Gott der Allmächtige
Sat Yuga	=	Zeitperiode der Wahrheit, des Friedens, der Werte, 1. Phase des Chaturyugas
Seshnag	=	göttliche Schlange, Sitz Lord Vishnus und Basis der Erde
Shiva	=	eine Form Gottes, auch unter dem Namen Rudra bek.
Sushumna	=	Parasympathischer Kanal
Surah	=	der Klang heiliger Wörter
Swadisthana Chakra	=	2. Energiezentrum
Shakti	=	Kraft, Energie
Tamas	=	passiver Zustand oder Qualität
Tamasik	=	Besitzt die Qualität der Hingabe
Sita	=	Gattin Lord Rama's
Ravana	=	König der Dämonen
Radha	=	Energie, Verehrerin und Geliebte Shri Krishna's
Trigunatmika	=	enthält alle drei Qualitäten
Treta Yuga	=	Zeitperiode in welcher Shri Rama geboren wurde
Upanischaden	=	Kommentar zu bestimmten Aspekten der Veden
Vaishnavism	=	eine Form des Hinduismus
Veda	=	heiliges Buch des Hinduismus; es wird angenommen, daß es von den Göttern ein gegeben wurde
Vishnu	=	Gott der Erhaltung
Vishnumaya	=	Göttin des Lichts und der elektromagnetischen Energie
Virata	=	ursprüngliches Sein
Vishuddi Chakra	=	5. Energiezentrum
Vithal	=	ein Name Lord Krishna's
Yama	=	moralische Erziehung (Disziplin), universelle moralische Gebote
Yoga	=	Vereinigung der Seele mit Paramatma
Yoga Nidra	=	ein Zustand des Samadhi oder des Superbewußtseins
Yogi/Yogini	=	Eine Person welche die Selbstverwirklichung erreicht hat
Yuga	=	Zeitperiode, entspricht 42.000 Jahren (Satyuga = 16.200 Jahre, Treta = 12.400 Jahre, Dwapar = 8.600 Jahre, Kaliyuga = 4.800 Jahre)