

Rami Bleckt

**LEITFADEN DER
VOLLKOMMENEN
PERSÖNLICHKEIT**

10 Schritte auf dem Weg zum
Glück, Gesundheit und Erfolg

Moskau
2012

УДК 159.99

ББК 88

Б 68

Rami Bleckt. 10 Schritte auf dem Weg zum Glück, Gesundheit und Erfolg — M., 2012 — 180 s.

In jeder größeren Buchhandlung finden Sie viele Bücher, die der Frage gewidmet sind, wie man im Leben erfolgreich ist, wie man glücklich wird und sich von Krankheiten befreit. Im großen und ganzen werden dem Leser viele praktische Ratschläge gegeben. Fast in jedem Buch wird versprochen, wie leicht es ist, aus einer armen Stieftochter sich in ein glückliches Aschenputtel zu verwandeln. Aber wenn Sie sich die Statistik ansehen, dann werden Sie feststellen, daß die Zahl der glücklichen und gesunden Menschen abnimmt.

Nach Ansicht des Autors liegt der Hauptgrund dafür darin, daß keine tiefgreifenden Veränderungen erfolgen, denn der Charakter, die Weltanschauung eines Menschen und seine im Unterbewußtsein abgespeicherten Programme bestimmen sein Schicksal. Ohne deren Veränderung, ohne das richtige Verständnis der Grundgesetze des Universums kommt es zu keinen wirklichen Veränderungen. Eine bloße Veränderung auf der äußeren Ebene, im Verhalten, führt häufig dazu, daß sich Aggression und Gereiztheit aufstauen, der Mensch wird heuchlerisch und nach einiger Zeit kommen Unglücke und Depression in noch größerem Maße zurück. ZUM BEISPIEL, gute Ratschläge: Entwerfen Sie Pläne und halten Sie sich streng daran, das verstärkt den Egoismus. „lächeln Sie allen zu.“ Wenn das nicht von Herzen kommt, dann führt das zu Heuchlerei. „Nehmen Sie das Leben leicht, demonstrieren Sie keine Unzufriedenheit“, das führt dazu, daß negative Emotionen sich nach innen verlagern.

Deshalb werden auf den Seiten dieses Buches neben praktischen Ratschlägen mit sehr einfachen Worten philosophische und verhältnismäßig tiefgreifende Gedanken dargelegt, die, wenn man sie liest und versteht, dazu führen, daß man sich von bewußten und unterbewußten negativen Programmen, inneren Komplexen, Kränkungen, Ängsten und von all dem befreien kann, was uns daran hindert, glücklich, gesund und erfolgreich zu sein.

Dieses Buch ist für alle, unabhängig vom Alter und vom gesellschaftlichen Stand, die bereit sind, sich Zeit zu nehmen, es aufmerksam zu lesen und sich mit seiner Hilfe zu bemühen, gesund und glücklich zu werden.

ISBN 978-5-4253-0455-1

© Rami Bleckt, 2012

© Colour Design und Layout: Denis & Nataly Rybchinsky

Ich widme dieses Buch dem Andenken an meine Mutter Ludmila, die leider die Veröffentlichung dieses Buches nicht mehr erlebt hat. Meine Mutter war meine Freundin und meine erste Lehrerin. Dieses Buch ist in vielem dank ihr veröffentlicht worden. Bei unserer letzten Begegnung, als ihr nur noch wenig Zeit zu leben verblieb, bat sie mich, ein Mittel zur Befreiung von Leiden und Krankheiten zu finden. Dann habe ich nachgedacht: „Warum bittet Sie mich darum? Ich bin ja kein Pharmazeut und kein Arzt.“ Aber mit der Zeit habe ich verstanden, daß nur profunde Kenntnisse dazu befähigen, einen Menschen von Leiden und Krankheiten zu befreien und ihm dabei zu helfen, glücklich zu werden.

Ich möchte mich bei meiner Frau Marina für ihre wertvollen kritischen Kommentare und allseitige Unterstützung beim Schreiben dieses Buches bedanken.

Ich danke auch meinen Freunden - Vitautas Renkevitschius für seine sehr nützlichen Kommentare und Ratschläge - Boris Schitikov, Kudaschova Elena, Galina Nermalzev, Genrietta Raschragowitsch für ihre Hilfe bei der Herausgabe dieses Buches.

Über den Autor

Rami (Pavel) Bleckt

Früher war er Offizier der Luftlandetruppen. Später hat er im Laufe von fünf Jahren ein Leben in Zentren zur Übung spiritueller Konzentration (Aschrame) in Indien geführt.

Gegenwärtig ist er Lehrer im Bereich *östliche Psychologie*, Schriftsteller. Bei seiner Arbeit macht er sich die Kenntnisse der heiligen Schriften verschiedener Völker, der Kabbala, des Sufismus und der Offenbarungen der alten Weisen des Ostens sowie moderne wissenschaftliche Entwicklungsarbeiten zunutze. Er ist Doktor der psychologischen Wissenschaften, Doktor der Philosophie (PHD) auf dem Gebiet der alternativen Medizin.

Er ist Präsident des Internationalen Verbandes der östlichen Psychologie (www.alterp.com).

Er hat einige Autorenkurse und Trainings ausgearbeitet. Er ist Autor der wunderbaren Bücher „Das Schicksal und ich“, „Drei Energien. Die vergessenen Kanons der Gesundheit und der Harmonie“, „Wie kommt man zu einer Absprache mit dem Universum, oder über den Einfluss der Planeten auf das Schicksal und die Gesundheit des Menschen“, „Alchemie des Umgangs miteinander“, „Reisen auf dem Suche des Sinnes im Leben. Die Geschichten derjenigen, die ihn gefunden haben“. Er ist Gründer und Chefredakteur der Zeitschrift „Blagodarenie s lübowju“ (die Zeitschrift für diejenige, die glücklich,

gesund und erfolgreich sein wollen, www.blagoda.com). Heutzutage beträgt die Gesamtauflage etwa eine Million Exemplare.

Ihm wurde als bester Coach auf dem 5. Internationalen Festival der Stars der Psychologie und Psychotherapie Anerkennung gezollt. Er ist Träger des internationalen Preises ALGUIMIA 2007 in der Kategorie „Die Alchemie des Lebens“, er ist nominiert als „Person des Jahres auf dem Gebiet der Trainingsprogramme“.

Er führte erfolgreich Seminare und Trainingsveranstaltungen in Rußland, den USA, Kanada, Kasachstan, Israel, Aserbaidshan, Litauen, Lettland, Deutschland, Großbritannien und in anderen Ländern durch. In diesen Ländern nimmt er regelmäßig an Radio- und TV-Übertragungen der Hauptkanäle teil.

Er führt hervorragend Expresßberatungen in Live-Sendungen für ihn unbekannte Menschen durch, wobei er Fragmente aus seiner Vergangenheit erzählt, den Charakter, die im Unterbewußtsein abgespeicherten Programme beschreibt und sehr effiziente Ratschläge gibt. Er ist unabhängiger Berater von vielen Geschäftsleuten und Politikern. Persönliche Site: www.bleckt.com

*Wahrhaft glückliche Menschen halten die Erde in ihren Händen
und führen die Evolution der Menschheit weiter.*

Daniil Andrejev

*Ein echter Maßstab der Vollkommenheit der Existenz des Menschen
liegt in seiner Fähigkeit, in ständigem Glück zu leben
und, soweit möglich, andere Menschen glücklich zu machen.*

Kulapati E. Krishnamacharya

Inhaltsverzeichnis

Vom Autor 11

Der erste Schritt

Ein Ziel kann man nur treffen, wenn man es sieht15

1.1. Ziele sind die wichtigste Energiequelle18

1.2. Das Ziel unseres Lebens muß uns inspirieren und großartig sein 19

1.3 Unser Leben hängt vom Niveau und der Qualität der Energien ab, mit denen wir leben20

1.4. Die Qualitäten unseres Charakters bestimmen unser Schicksal 21

1.5. Eine große Tat ist immer mit dem Absterben des Egos verbunden23

1.6 Klar sehen und sicheren Schrittes gehen25

1.7. Eine harmonische Person hat Ziele auf allen Ebenen. . . 26

1.8. Der Weg besteht aus vielen Schritten29

1.9. Es gibt nicht den Menschen, es gibt Ideen und Bestrebungen. Es gibt keine Bestrebungen, es gibt den Menschen nicht, es gibt keine Persönlichkeit aus einem Guß30

1.10.Das letzte Wort gehört immer ... Gott32

1.11.Fakten zum Nachdenken33

Der zweite Schritt

Die Fähigkeit mit Wünschen der Seele zu leben bedeutet, gesund, glücklich und erfolgreich zu leben36

2.1. Um das Herz zu hören, müssen wir aufhören, Sklaven der niederen Energien zu sein36

2.2. Das Streben nach Glück bringt dem Menschen kein Glück 38

2.3. Der Grund für unsere Leiden sind unsere Wünsche40

2.4. Praktische Ratschläge. Allgemeine Methodik für das Erreichen eines Ziels43

| | |
|--|----|
| 2.5. Vertrauen Sie der höchsten Kraft | 44 |
| 2.6. Schaffe dir keine Götzenbilder! | 45 |
| 2.7. An wen Sie denken, der werden Sie | 47 |

Der dritte Schritt

Jedes Leben ist eine besondere Mission

| | |
|---|----|
| 3.1. Das Leben ist eine Berufung, und es ist sehr wichtig, sie zu finden | 50 |
| 3.2. Wie kann man seine Berufung, seine Mission finden und im Einklang mit ihr leben? | 51 |
| 3.3. Fragen zur Selbstanalyse | 54 |
| 3.4. Wahre Geschichten | 55 |
| 3.5. Was ist das, die psychophysische Natur | 58 |
| 3.6. Das Verständnis seiner Bestimmung im Leben | 61 |
| 3.7. Praktische Empfehlungen | 65 |
| 3.8. Themen zum Nachdenken | 67 |
| 3.9. Der spirituelle Blick | 69 |
| 3.9.1. Groß ist derjenige, der dient | 70 |
| 3.9.2. Wer auf der Erde der erste war, wird im Himmel der letzte sein | 72 |
| 3.9.3. Nicht die Rolle ist wichtig, sondern wie man sie spielt | 73 |
| 3.9.4. Die Antwort des Meisters | 74 |

Der vierte Schritt

Wie überwindet man die Apathie und woher nimmt

man die Energie

| | |
|---|----|
| 4.1. Ist es möglich, immer glücklich zu sein? | 75 |
| 4.2. Die spirituelle Homöostase | 77 |
| 4.3. Ein Fall aus der Praxis | 80 |
| 4.4. Wann bekommen wir die feinstoffliche Energie | 82 |
| 4.5. Wann wir die Energie verlieren | 83 |
| 4.6. Schwarze Farbe absorbiert Licht, weiße reflektiert es .. | 85 |

Der fünfte Schritt

| | |
|--|-----------|
| Der Sinn des Grundgesetzes des Universums | 88 |
| Philosophische Gedanken auf dem niedrigsten Punkt der Erde | 89 |
| 5.1.1. Persönliche Einsichten | 94 |
| 5.2. Die Fähigkeit, Geschenke anzunehmen | 97 |
| 5.3. Wenn wir etwas annehmen, dann machen wir Menschen glücklich | 99 |
| 5.4. Was ist das, das Paradies? | 100 |
| 5.4.1. Gleichnis | 102 |
| 5.5. Die logische Begründung der Wichtigkeit der göttlichen Liebe | 103 |
| 5.5.1. Gesunder Menschenverstand und Liebe | 104 |
| 5.5.2. Liebe und Gesundheit | 104 |
| 5.5.3. Ohne Liebe ist es nicht möglich, im Geschäftsleben Erfolg zu haben | 105 |
| 5.5.4. Das Verhältnis der Psychologie zur Liebe | 106 |
| 5.5.5. Religion und Liebe | 106 |
| 5.5.6. Astrologie und Liebe | 112 |

Der sechste Schritt

| | |
|---|------------|
| Wie man ein sündenfreies Leben führt | 114 |
| 6.1. Die Hauptquellen der Sünde | 114 |
| 6.2. Wie kann man den Unterschied zwischen Liebe und Bindung erkennen? | 120 |
| 6.3. Es gibt nur eine Sünde | 122 |
| 6.4. Aggression hat viele Formen | 123 |
| 6.5. Praktische Empfehlungen dafür, wie man sich von negativen Gefühlen und schlechten Gewohnheiten qbfreit | 124 |
| 6.6. Einige Ratschläge, die wichtig sind | 127 |

Der siebte Schritt

Wie kann man unter schwierigen Bedingungen überleben und dabei noch glücklicher und weiser werden?128

7.1. Die Antwort an den spirituellen Krieger128

7.2. Die Philosophie eines spirituellen Kriegers130

7.3. Eine wahre Geschichte131

Der achte Schritt

Das Verständnis des Sinns von Krankheiten und die Wege, sich von diesen zu befreien133

8.1. Die Krankheit ist eine Prüfung133

8.2. Die sechs Krankheitsstadien139

8.3. Ursachen von Krankheiten140

8.4. Die wichtigsten Postulate der modernen Medizin141

8.5. Die wichtigsten Postulate auf dem Weg zur Heilung.142

8.6. Fakten zum Nachdenken144

Der neunte Schritt

Das Leben beginnt, wenn die Angst vor dem Tod besiegt ist 146

9.1. Einige Worte von mir selbst146

9.2. Wer hat gesagt, daß man vor dem Tod Angst haben muß 147

9.3. Praktische Empfehlungen für denjenigen, der großen Streß erlebt hat oder gerade erlebt.152

9.4. Die Seele stirbt nicht. Wir sind für die Ewigkeit bestimmt 154

9.5. Tränen sind ein Zeichen für Selbstmitleid155

9.6. Das beste Geschenk für Verstorbene157

9.7. Der Tod wird zur Verdammnis nur im Fall von Selbstmord 158

9.8. Einige Methoden zur Neutralisierung eines Selbstmords 159

9.9. Die große Einsicht.159

Der zehnte Schritt

Sprachgebrauch als Grundlage und als Merkmal für

Vollkommenheit161

10.1. Wie Sie sprechen, so leben Sie auch162

10.2. Vom Sprachgebrauch sind Gesundheit
und materieller Wohlstand abhängig163

10.3. Der Sprachgebrauch ist eine Erscheinungsform
der Lebenskraft163

10.4. Das Karma wird durch unseren Sprachgebrauch
bestimmt165

10.4.1. Die Gedanken bestimmen den Sprachgebrauch166

10.4.2. Regeln für einen vernünftigen Sprachgebrauch167

10.5. Die drei Ebenen des Sprachgebrauchs168

10.6. Dankbarkeit ist der erste Schritt zu Harmonie
und Liebe170

10.7. Ansprüche sind der erste Schritt zu Krankheiten
und Unglücken172

Zum Schluß176

Vom Autor

Die Biografien von Menschen, die es zu etwas gebracht haben und in ihrer Arbeit Erfolg gehabt haben, gleichen sich alle irgendwo.

In meiner Kindheit konnte man mich sogar aus Höflichkeit nicht als gesund und erfolgreich bezeichnen, und außerdem hatte ich nicht allzu oft ein Glücksgefühl.

Ich war nicht kerngesund, im Gegenteil, ich war oft krank.

Auf einem Bild, wo ich 8 Jahre alt bin, sehen Sie einen schwächlichen Knaben in einer kurzen Hose, der ein großes Bäuchlein hat und krank aussieht. Die Ärzte prophezeiten diesem Kind ein Leben voller Krankheiten, unter anderem auch chronische, welche die ständige Einnahme verschiedener chemischer Präparate erforderlich machen würden, um den schwachen Organismus irgendwie zu unterstützen.

Aber meine Eltern waren mit dieser Diagnose nicht einverstanden und brachten mir die Liebe zum Sport und zur Abhärtung bei.

Wenn ich in irgendeiner Richtung Glück hatte, dann mit meinen Eltern, Großvätern und Großmüttern. Sie waren richtig intelligente Leute, hatten Lebenserfahrung und besaßen Humor. Alles, was sie besaßen, haben sie in meine Erziehung investiert.

Wenn man sich meine Fotos im Alter von 16-17 Jahre anschaut, dann sieht man auf diesen Bildern einen sportlichen, strammen Jungen, der alle früheren Krankheiten praktisch vergessen hatte. Nach dem Abschluß des Studiums am Institut bin ich Meister im Mehrkampf geworden, habe einige sportliche Leistungsnormen für Anwärter erfüllt und war auch Sportler der Leistungsklasse in verschiedenen Sportarten.

Aber damals habe ich festgestellt, daß sportliche Erfolge keine physischen Krankheiten beseitigen.

Später, nachdem ich die Gesetze einer gesunden Lebensweise kennengelernt hatte, konnte ich mich von Krankheiten viel effektiver befreien als durch stundenlanges Training.

Mit den Jahren habe ich die wahre Bedeutung des Begriffs „Erfolg“ verstanden. Ich habe aufmerksam beobachtet, mit Leuten gesprochen und später verschiedene Menschen beraten, die alle für sehr erfolgreich gehalten hatten. Aber als glückliche Menschen konnte man sie kaum bezeichnen. Selbst wenn sie durch ihre materiellen Errungenschaften und den finanziellen Wohlstand eine gewisse Euphorie verspürten, konnte das nicht lange so weitergehen. Dabei gab es bei allen mindestens einen Lebensbereich, der Schmerzen verursachte, in dem nicht alles gut war. Einige hatten Probleme mit ihren Kindern, andere mit der Gesundheit und bei wieder anderen gab es Schwierigkeiten im Familienleben, Probleme in den Beziehungen mit den Menschen in ihrem Umfeld usw. Ich habe nachgedacht: was ist das, Erfolg? **Kann man einen Menschen als erfolgreich bezeichnen, wenn er unglücklich ist? Ist Erfolg immer mit dem Erreichen einer gewissen gesellschaftlichen Stellung oder eines gewissen materiellen Wohlstands verbunden?**

Dieses Buch ist auf der Grundlage uralter Traktate geschrieben, die der Gesundheit und der Psychologie gewidmet sind. Die Wahrheiten, die darin dargelegt sind, sind durch die Zeit und durch moderne wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt.

In erster Linie stützen wir uns auf Ayurveda, die Medizin, die uns von Gott vor vielen Jahrtausenden gegeben wurde. Das ist die Medizin, in der Gesundheit, Glück und Erfolg eng miteinander verbunden sind und einander ergänzen. Man dachte, daß die Harmonie zwischen Gesundheit, Glück und Erfolg ohne ein bestimmtes philosophisches Verständnis von der Welt und tiefgreifende innere Veränderungen nicht zu erreichen ist.

Solange der Mensch es nicht lernt, seine Ziele richtig abzustecken, solange er nicht versteht, daß sein Leben eine Mission ist,

und man im Einklang ihr leben muß, wenn er das Grundgesetz des Universums nicht versteht und den ersten Schritt auf dem Wege zur Genesung nicht macht, solange er nicht versteht, woher die Energie kommt, solange er sich von der Angst zu sterben nicht freimacht und nicht die richtige Einstellung gegenüber Schicksalsschlägen findet, solange er nicht lernt, richtig zu sprechen, ist es im Grunde genommen nicht möglich Gesundheit, Glück und Erfolg zu erfahren bzw. zu erreichen.

Diese und andere Fragen werden in diesem Buch behandelt.

Um scheinbar einfache Wahrheiten zu verstehen und in die Tat umzusetzen, wurde ich auf eine harte Probe gestellt. Ich war Offizier in der Armee, 5 Jahre lang habe ich Erfahrungen als Mönch in einem hinduistischen Zentrum zur Übung geistiger Konzentration (Aschram) gesammelt. Ich habe das Sterben von mir sehr nahe stehenden Menschen erlebt und war dabei. Ich wäre beinahe an einer schweren Krankheit gestorben, mit einem nicht intakten Flugzeug abgestürzt, auf freiem Feld bei einem Schneesturm bei minus 20 Grad erfroren ... Ich habe viele schmerzliche Fehler gemacht.

Jetzt ist es für mich schwierig, mich zu erinnern, wann ich mich zum letzten Mal unglücklich gefühlt habe oder es mir nicht gelungen ist, das zu erreichen, was ich mir vorgenommen hatte. Aber das ist jetzt ... Und was mich das alles gekostet hat ...

Und eine der Hauptaufgaben dieses Buches besteht darin, Ihnen, lieber Leser, zu helfen, innerhalb kurzer Zeit gesund, glücklich und erfolgreich zu werden, ohne überflüssige Schicksalsschläge zu erleben. Wozu soll man die Fehler der anderen wiederholen?

Viele Antworten auf die Fragen, die in diesem Buch angesprochen werden, wurden früher nur von erleuchteten Meistern in Klöstern oder in geschlossenen esoterischen Gesellschaften gegeben. Aber es scheint mir, daß jetzt der richtige Zeitpunkt gekommen ist, da jeder diese wichtigen Wahrheiten erfahren kann.

Ich stelle mir nicht die Aufgabe, für irgendeine bestimmte philosophische oder spirituelle Schule Werbung zu machen. **Das wichtigste für mich ist, dem Leser dabei zu helfen, sich von Unglücken,**

Krankheiten und Leiden zu befreien, die er vermeiden kann und damit zu beginnen, ein Leben zu führen, das von immerwährendem Glück erfüllt ist. Genau so wurden wir vom Allmächtigen geschaffen, aber uns wurde auch das Recht der Wahlfreiheit gegeben. Oft haben wir uns durch die Wahl dessen, was uns von einem harmonischen und glücklichen Leben abbringt, auf einer so niedrigen Stufe befunden, daß wir es für unmöglich gehalten haben, daß ein „normaler“ Mensch immer glücklich sein kann. Aber mit jedem Kapitel dieses Buches und dem sich immer mehr an einen natürlichen Zustand Annähern, **werden Sie entdecken, daß es bis zum Glück nur einige Schritte sind.**

Der erste Schritt

Ein Ziel kann man nur treffen, wenn man es sieht

Vor einigen Jahrtausenden hat der große Weise Patanjali gesagt:

„Wenn dich ein großes Ziel, irgendeine besondere Idee inspiriert, dann beginnen alle deine Gedanken, die sie hemmenden Fesseln zu zerreißen. Deine Vernunft überwindet die Grenzen der vorhandenen Beschränkungen, dein Bewußtsein läßt die Grenzen deiner Möglichkeiten in alle Richtungen expandieren, und du fängst an in einer erneuerten großen und schönen Welt zu leben. Die schlummernden Kräfte, Fähigkeiten und Talente leben auf und du bist viel größer als du Dir das vorstellen kannst.“

Im Altertum sagten die Weisen, daß das Leben eines Menschen dann anfängt, wenn er sich die Fragen stellt: „**Wer ich bin?**“, „**Worin liegt der Sinn meines Lebens?**“, „**Wozu lebe ich?**“ Bis dahin hat der Mensch einfach wie ein primitives Tier gelebt, das sich nur um das Fressen, das Schlafen, die Fortpflanzung und die Verteidigung gekümmert hat.

Das ist fast wie in dem uralten Witz:

— *Doktor, Doktor, werde ich leben?*

— *Und was für einen Sinn macht das?!*

Deshalb ist das erste, was wir tun müssen, sich diese Frage zu stellen. Und um Antworten auf diese Fragen zu finden, müssen wir sehr große Anstrengungen unternehmen. Ayurveda behauptet, daß die Gesundheit aus vier Elementen besteht. Und die Weltgesundheitsorganisation zitiert praktisch wörtlich die erste ayurvedische Abhandlung „**Sushruta Samhita**“ und *definierte die Gesundheit als*

vollständiges physisches, emotionelles, psychologisches und spirituelles Wohlbefinden. Die dritte Ebene der Erkenntnis heißt **Swastha** (wörtlich “das, was sich selbst bestätigt hat”), die intellektuelle bzw. die psychologische Ebene. Auf dieser Ebene muß der Mensch die vorstehenden Fragen beantworten und darauf Antworten bekommen. Wenn er dazu nicht in der Lage ist, dann kann er nicht gesund, glücklich und erfolgreich sein. **Und diese Ebene gilt als die wichtigste.**

Natürlich ist in erster Linie damit gemeint, daß der Mensch die tiefgreifenden philosophischen Fragen in Bezug auf das Universum, den Schöpfer, die Natur des wahren Ichs, **über die Grundgesetze dieser Schöpfung, verstehen muß, und er muß ein klares und bewußtes Lebensziel haben.**

„Der Meister fragte seinen Schüler: „Worin besteht die schlimmste Tragödie des menschlichen Lebens?“ „Wahrscheinlich darin, daß der Mensch keine Antworten auf seine Fragen findet“, antwortete der Schüler. „Nein, antwortete der Meister. Das Tragische ist, daß er keine Fragen findet, für die man Antworten suchen muß.“

Sogar gewöhnliche Menschen, die sich nicht für tiefgreifende philosophische Fragen interessieren, sondern nur gesund und im materiellen Sinne erfolgreich sein wollen, müssen ein Ziel haben und klar verstehen, was sie konkret vom Leben haben möchten.

Eine genaue Bestimmung des Gegenstandes unserer Wünsche (in allen Lebensbereichen) ist die wichtigste Bedingung für deren Erfüllung.

Es ist bereits allgemein anerkannt, daß unsere Gedanken die Basis für alles bilden — wir schaffen mit unseren Gedanken und Wünschen die Realität um uns herum. **Wünsche sind die stärkste Energie im Universum.**

„Wenn der Mensch sich irgendeiner Sache voll und ganz widmet, dann ändert sich der ganze Lauf des Universums, um ihm zu helfen.“
Goethe

Laut Statistik erreichen in unserer Gesellschaft nur etwas weniger als

3% der Menschen um ein Vielfaches dessen, was alle übrigen zusammengenommen erreichen. Und eine der wichtigsten Qualitäten dieser Menschen, die sie von der Masse unterscheidet, ist das Vorhandensein klarer Ziele, und die Fähigkeit, ihr Leben zu planen. Das hat ein wissenschaftliches Experiment anschaulich gezeigt, das 1953 an der Harvard Universität (USA) gestartet wurde. Alle Absolventen wurden gefragt, ob sie ein Ziel in ihrem Leben haben und ob ihnen daran gelegen ist, dieses Ziel anzustreben. Und es hat sich herausgestellt, daß weniger als 3% der Studenten sich konkrete Ziele setzen und eine, wie auch immer geartete Vorstellung, davon haben, was sie vom Leben wollen. Im Laufe der nächsten 25 Jahre und der Beobachtung ihrer Erfolge, wurde festgestellt, daß diese Absolventen wesentlich mehr erreicht hatten, als alle anderen in allen Bereichen des Lebens.

Und das ist durchaus erklärbar. Womit beginnt denn jedes Unternehmen oder Bauvorhaben? Mit der Aufstellung eines Geschäftsplans oder eines Entwurfs. Und je mehr Zeit dafür aufgewendet wurde, je sorgfältiger jedes Detail durchdacht wurde, desto besser wird das Ergebnis. Wer möchte in einem Haus wohnen, das in aller Eile geplant wurde? Oder wer will mit einem Auto fahren, das ein unachtsamer Ingenieur entwickelt hat? Aber leider verhalten wir uns unserem Leben gegenüber noch verantwortungsloser. Praktisch weiß niemand, wozu er lebt, was er konkret vom Leben möchte. Und das sage ich in voller Verantwortung, weil ich Tausende Menschen beraten, eine große Anzahl von Seminaren, Vorlesungen und Psychotrainingprogrammen in verschiedenen Ländern durchgeführt habe. Ich war einfach überrascht, daß Fragen zu diesem Thema die Menschen überraschen und daß, selbst wenn jemand diese Fragen sogar sofort beantwortet, man merkt, daß er unüberlegt und nicht aus dem Herzen spricht. Und in der Regel sind die angegebenen Ziele keine hochfliegenden oder, wenn ein Mensch sich mit irgendwelchen spirituellen Praktiken beschäftigt, dann verkündet er einmal einstudierte Leitsätze. **Nur einige Personen haben gesagt, daß ihr Ziel die Liebe ist.** Nur einige sehr erfolgreiche und in Harmonie mit sich und der Welt lebende Geschäftsleute hatten eine bewußte Lebensmission. Sie wußten ge-

nau, was sie wollen und auf welche Weise sie es erreichen können.

Ich habe auch ein anderes Extrem kennengelernt. Manche Menschen, die offenbar einige Seminare in Vertriebsgesellschaften mitgemacht haben, hatten ihre Lebenspläne, die sich über einige Seiten erstreckten, in denen Folgendes geschrieben stand: kaufen Sie einige Villen in verschiedenen Teilen der Welt, einen Hubschrauber, eine Yacht usw. Alles, was Sie dafür tun müssen ist, möglichst viele Erzeugnisse einer gewissen Firma zu verkaufen.

Ob wir das wollen oder nicht lauten die Gesetze dieser Welt folgendermaßen: wenn wir für uns kein Szenario unseres Lebens schreiben, dann schreiben das andere.

1.1. Ziele sind die wichtigste Energiequelle

Wir entnehmen die grobe Energie unserer Nahrung, die feine aber unserem Enthusiasmus, und dieser entsteht dadurch, daß man große Ziele hat. Ein Mensch, der sich ohne jedes Ziel einfach in einem Strom treiben läßt, kann nicht glücklich sein, weil es für ein glückliches Leben wichtig ist, daß es einen Sinn hat. Denn das wichtigste Bedürfnis der Seele besteht in der Notwendigkeit, ein sinnvolles Leben zu führen, und ein solches beschere uns gerade unsere Ziele. Helen Keller, eine Schwerbehinderte, die seit ihrer Kindheit blind ist, hat vieles in ihrem Leben erreicht. Und auf die Frage, wie es ihr gelingt, trotz ihrer Invalidität immer so glücklich zu sein, hat sie geantwortet:

„Die meisten Menschen haben ganz falsche Vorstellungen vom Glück. Man kann es durch die Befriedigung seiner Wünsche nicht erreichen. Was es braucht, ist die Hingabe für ein echtes Ziel.“

Mit diesen Worten bestätigte sie eine uralte Weisheit:

„Ständiges Glücksempfinden besteht in dem unaufhörlichen Bemühen für das Erreichen seiner Ziele und dem unablässigen Voranschreiten hin zum Lebensziel.“

In unserer Zivilisation ist es gang gäbe, die Schaffung bequemer Bedingungen für den Körper als die wichtigste Voraussetzung für das Glück zu betrachten. Aber in der Tat müssen wir etwas be-

sitzen, was bei uns Enthusiasmus hervorrufen kann. Man braucht ein Ziel, für das es sich lohnt und für das man morgens aufsteht. Außerdem **ist das Vorhandensein eines Ziels dazu geeignet, die Leiden erheblich zu erleichtern**. Ein Beispiel dafür ist eine Frau, die ein Kind zur Welt bringt, das sie sich so sehr wünscht, daß sie die Schmerzen, welche die Geburt begleiten, nicht spürt. **Auf der anderen Seite ärgert einen Menschen, der sich mit etwas Sinnlosem beschäftigt, jede Kleinigkeit**.

1.2. Das Ziel unseres Lebens muß uns inspirieren und großartig sein

Damit das Lebensziel uns inspiriert, muß es erhaben sein, dem Wohl der ganzen Welt dienen und in gewisser Weise ... unerreichbar sein. Die beste und im allgemeinen einzig richtige Variante ist zum Beispiel das Erfahren der Liebe zu Gott, der göttlichen Liebe. Deren Ableitungen können sein: das Erreichen der Einigkeit mit Gott, eine Befreiung von Egoismus, die Verbreitung der göttlichen Liebe in der ganzen Welt, die Rettung der Menschheit usw. Man kann diese Aufgabe konkretisieren, zum Beispiel ein Mittel gegen eine unheilbare Krankheit finden, die Kultur des eigenen Volkes wiederbeleben und ähnliches.

Wenn wir uns kein hohes Endziel für unser Leben setzen, dann bringen wir unser Leben in große Gefahr, da, wenn wir dieses vorläufige Ziel erreicht haben, unser Unterbewußtsein sagt: „Jetzt hast du alles erreicht, was du in diesem Leben wolltest, es lohnt sich nicht mehr weiterzuleben“, der Mensch fällt in eine schwere Depression, wird krank oder stirbt sogar. Und wenn er sich ein neues vorübergehendes Ziel setzt, rettet ihn das in der Regel nicht, weil unterbewußte Einstellungen sich nicht innerhalb einiger Tage ändern. Ein Mensch setzt sich beispielsweise ein Ziel: das Wichtigste im Leben ist die Verteidigung einer Dissertation, eine Million zu verdienen, erfolgreich zu heiraten, den Kindern eine gute Ausbildung zu geben usw., aber wenn er das erreicht hat, dann stößt er auf eine energetische Wand und verliert seine Freude am Leben. Ein

krasses Beispiel dafür sind die Menschen, für die Erfolg in der Karriere das wichtigste Ziel ihres Lebens ist, die, wenn sie ihre Arbeit verlieren, schnell gebrechlich werden.

„Richtig vernünftige und der Philosophie zugewandte Menschen müssen sich bemühen jenes Ziel anzustreben, das man im Universum nicht erreichen kann, sogar wenn man es vollständig durchläuft.“

Srimad Bhagavatam, 1.5.18

1.3. Unser Leben hängt vom Niveau und der Qualität der Energien ab, mit denen wir leben

Schlußfolgerungen der heutigen Wissenschaftler:

- 1. Alles um uns herum, sogar unser Arm ist schwingende Energie.**
- 2. Es gibt das Gesetz der Anziehung: das, an was wir denken, ziehen wir an.**

Es ist klar, daß unser Lebensniveau vom Niveau der Energien abhängt, mit denen wir leben. Seinerseits hängt das Niveau dieser Energien vom Anspruch unserer Ziele ab. Ein Mensch lebt und träumt zum Beispiel davon, sich an jemandem zu rächen, etwas Schlechtes zu tun, das heißt, er nimmt die Energie des Zorns, der Kränkung, des Neids auf, und diese Energien sind ihrer Natur nach destruktiv. Im großen und ganzen enden alle Wünsche, die vom falschen Ego ausgehen, in Niedergang, Unglück und Finsternis, weil sie ihrer Natur nach egoistisch sind, egal wie edelmütig sie auch klingen mögen. **Ein Synonym für Egoismus ist eine Krebszelle, der ihren Interessen zuliebe der gesamte Organismus völlig egal ist.**

Das können auch bestimmte Wünsche sein, sich irgendetwas zu verschaffen, sich einen Namen zu machen, eine gewisse Stellung zu erreichen oder sogar jemandem zu helfen, in der Hoffnung, dank dieser Hilfe irgendetwas zu bekommen.

Auf der anderen Seite sind jene Wünsche, die vom Herzen ausgehen ihrer Natur nach altruistisch und uneigennützig und geben uns

eine ungeheuerere Inspiration und Freude.

Setzen Sie sich und sagen Sie zu sich selbst: *„Ich werde in diese Welt Licht und Liebe bringen, egal was passiert, egal was für eine schwierige Lektion mir das Schicksal erteilt, egal wie mich die Menschen in meiner Umgebung behandeln, bleibe ich dennoch ein Diener des Allmächtigen und werde in diese Welt weiterhin Licht und Liebe bringen.“*

Und nach einiger Zeit legen Sie sich eine andere Einstellung zu:

„Ich werde auf dieser Welt nur für mich leben, vielleicht noch für meine Familie und höchstens für meine Nation. Das Leben ist kurz, und ich versuche, aus ihm das Maximum an sinnlichem Genuß und Prestige herauszuholen. Und ich erreiche das, egal was passiert, und ich werde mich an jenen bitter rächen, die mich daran hindern.“

Ich glaube, daß sie mühelos den Unterschied im psychologischen Zustand spüren. Im ersten Fall kommt bei einem normalen Menschen ein Gefühl der Freude und des Schwungs auf, im zweiten entstehen eine Spannung und eine Gehemmtheit (dieser Test ist für diejenigen gedacht, die es noch nicht geschafft haben, unter das Niveau eines Tieres herabzusinken). Laut den Beobachtungen moderner Wissenschaftler beginnen im ersten Fall alle Organe des menschlichen Körpers harmonisch zu arbeiten und den Beobachtungen von Augenzeugen zufolge gibt sogar der bloße Aufenthalt in der Nähe solcher Menschen (und sogar ihrer Gräber), die mit einer solchen Einstellung leben oder gelebt haben, ein Gefühl der Glückseligkeit und kann von einer schwere Krankheit heilen.

Im zweiten Fall beginnen destruktive biochemische Prozesse im Organismus, und der Aufenthalt in der Nähe solcher Menschen ruft negative Emotionen hervor, und auf der physischen Ebene kann man krank werden, selbst wenn ihnen diese Menschen zulächeln.

1.4. Die Qualitäten unseres Charakters bestimmen unser Schicksal

*„Man kann das Problem nicht mit dem gleichen Bewußtsein lösen,
das dieses Problem ausgelöst hat.“*

Albert Einstein

Und so sind wir stufenlos zu dem Thema übergegangen, welches das Grundthema in der östlichen Psychologie ist. Es geht um die Eigenschaften unseres Charakters, die unser Schicksal bestimmen.

Ein schwieriger Charakter ist gleichbedeutend mit einem schweren Schicksal.

Oft zitieren wir ein altes englisches Sprichwort: „**Der Gedanke ruft eine Handlung hervor, die Handlung eine Gewohnheit, die Gewohnheit formt einen Charakter, der Charakter ein Schicksal.**“ Aber ursprünglich wurde das in der östlichen Psychologie umfassender formuliert: „**Der Grund für den Erfolg in allen Bereichen des Lebens sind richtig angebaute Beziehungen.**“ Aber die Ursache solcher Beziehungen ist Ihre Kultur. *Die Kultur ist die äußere Erscheinungsform Ihres Charakters.*

Der Charakter wird durch Gewohnheiten geformt;

— aber Ihre Gewohnheiten sind eine Folge Ihrer Handlungen;

— Handlungen rufen Gedanken hervor;

— Ihre Gedanken werden durch Ihre Wünsche hervorgerufen;

— und Ihre Wünsche sind untrennbar mit ihren Eigenschaften verbunden.

Das heißt, es liegt auf der Hand, daß ein neidischer, gieriger und egoistischer Mensch eines will, aber ein gutmütiger Mensch etwas ganz anderes. Deshalb ist es sehr wichtig, sich seiner eigenen Werte bewußt zu werden.

Auf diese Weise müssen wir, gleich nachdem wir verstanden und aufgeschrieben haben, was wir erreichen möchten, verstehen, aufgrund welcher inneren Werte wir das erreichen wollen. Mit anderen Worten, wir müssen unsere eigenen Werte und Ideale verstehen und gleichzeitig überprüfen, ob wir im Einklang mit diesen Werten leben.

Im weiteren Verlauf möchte ich einen sehr wichtigen philosophischen Aspekt hervorheben. Ohne sich dieses Aspekts bewußt zu werden, wird unser Leben unglücklich sein und eine destruktive Tendenz haben, selbst wenn wir ein detailliertes, mit schönen Worten formuliertes Lebensziel haben.

1.5. Eine große Tat ist immer mit dem Absterben des Egos verbunden

Es ist unvernünftig, sich den Fortschritt zum Ziel zu setzen, da Fortschritt etwas Endloses ist. **Das Ziel kann nur in einer Veränderung von etwas bestehen und nicht in der Fortsetzung oder Weiterentwicklung dessen, was es ohnehin schon gibt.** So muß zum Beispiel ein Arzt, der sich mit der Wissenschaft beschäftigt, in erster Linie daran denken, wie man die Menschen von Krankheiten befreien kann und nicht damit, Krankheiten zu klassifizieren oder nach neuen Präparaten zu suchen, die nur vorübergehend Leiden erleichtern können. Ein Arzt, der sein Leben lang lernt, die äußeren Anzeichen von Krankheiten zu erkennen, Dissertationen verteidigt und dabei nicht versucht, sich vom

Egoismus zu befreien, die tiefliegende Ursache von Krankheiten zu finden, die Gesetze des Universums zu verstehen und nicht begreift, wozu Krankheiten auf dieser Welt existieren, ist nicht fähig, von Leiden zu befreien und zu heilen. So ein Mediziner nützt kranken Menschen wenig.

Davon zeugen auch die trockenen Daten der Statistik: es werden riesige Summen für das Gesundheitswesen in westlichen Ländern ausgegeben, aber die Anzahl der Krankheiten und der kranken Menschen nimmt zu. Der Haupterfolg der modernen Medizin ist die Weiterentwicklung der Chirurgie und der Sieg über viele Infektionskrankheiten. Aber oft ist es so, daß ein chirurgischer Eingriff sich als nicht unbedingt notwendig erweist, und manchmal führt er sogar zu einer Verschlechterung des Zustands eines Patienten. (Hier fällt einem zwangsläufig ein Witz aus der Kategorie „schwarzer Humor“ ein: die Operation verlief erfolgreich, nur der Patient ist tot).

Praktisch haben alle Antibiotika starke Nebenwirkungen (aus der gleichen Reihe von Witzen: das Fieber ist gesunken, nur die Leber arbeitet nicht mehr). Einige Viren haben eine Resistenz gegen Antibiotika entwickelt. Eine Analyse der Fakten zeigt, daß es gelungen

ist, Infektionskrankheiten nicht so sehr durch medizinische Eingriffe in den Griff zu bekommen, sondern dank der wirtschaftlichen Entwicklung, die dazu beigetragen hat, die Lebensbedingungen der Menschen und die Qualität der persönlichen Hygiene zu verbessern.

Laut Statistik und den Angaben der Weltgesundheitsorganisation ist die Gesundheit des Menschen zu etwa 10% von der Medizin, zu 15% von der Vererbung, und der Rest vom Menschen selbst abhängig.

Aber solange die heutigen Koryphäen der Medizin nicht anerkennen, daß die Hauptursache von Krankheiten im Charakter, in der Einstellung des Patienten, in der Bedeutung des Vorbeugens von Krankheiten liegt, und die persönlichen Qualitäten eines Arztes, nicht nur seine Kenntnisse, eine wichtige Rolle spielen, erreicht die moderne Medizin kein neues Niveau.

Einen egoistischen, neidischen, gierigen und zornigen Menschen kann man nicht als frei bezeichnen, egal in welchem Land er lebt. Er ist eine Marionette, ein Sklave der niederen Energien, und bequemere Bedingungen können nicht sein Ziel sein. Je mehr Fortschritte so ein Mensch im Bereich von Wirtschaft, Bildung, Kultur, Religion usw. macht, desto mehr Zerstörung und Unglücke bringt er in sein eigenes Leben und natürlich in das Leben der Menschen in seiner Umgebung. Und je mehr er zu Macht und Ruhm kommt, desto mehr Leiden kommen über die Welt. Das Ziel eines solchen Menschen muß die Freiheit sein, das heißt ein absolut anderer Zustand. Und das erreicht man, wenn man an seinen Charaktereigenschaften arbeitet.

Im großen und ganzen ist Freiheit nur möglich, wenn man sich den Einklang mit allem, was es gibt, zum Ziel setzt. Das ist der richtige Übergang zu einer neuen Lebensqualität. Solange unser zeitlich begrenztes „Ich“ hin zum ewigen Leben strebt, werden wir eine Niederlage erleiden, genauso wie eine Krebszelle. Eine Krebszelle unterscheidet sich von einer gewöhnlichen Zelle durch eine übersteigerte Bewertung ihres EGO.

1.6. Klar sehen und sicheren Schrittes gehen

„Die Einbildung ist eine vorweggenommene Schau der Ereignisse des Lebens.“

Albert Einstein

Eine große Kraft im Menschen ist seine Einbildung. Diese ist gefährlich, da sie sich das Unüberwindliche ausdenkt und dadurch Angst hervorruft. Sie kann retten, indem sie für den Menschen eine helle und endlose Straße des ewigen Lebens baut, eines Lebens ohne Sackgasse und eigenen Niedergang. Wir sind lebendig durch die Einbildung, aber wir sind durch sie auch leblos.“

Vladimir, Erzbischof von Taschkent und von Mittelasien

Wissenschaftler sind der Ansicht, daß durch das menschliche Gehirn innerhalb von 24 Stunden über 50.000 Gedanken jagen. Wenn wir unsere Ziele aufschreiben, dann greifen wir von den zehntausenden Gedanken einige wesentliche heraus. Wir stellen gleichsam einen großen Leuchtturm auf, und unser Verstand strebt auf ihn zu, konzentriert sich, stellt sein zielloses Hin- und Her ein und verwandelt sich in einen steuerbaren Schnellzug. Außerdem beginnt, nachdem es eine klare Zielstellung erhalten hat, unser Unterbewußtsein uns aktiv zu helfen.

Und jetzt müssen wir uns darüber klar werden, auf welche Weise wir die gesteckten Ziele erreichen wollen und uns regelmäßig überprüfen: und was tue ich dafür?

Das heißt, wenn wir einem Schiff gleichen wollen, das einfach ziellos auf dem Ozean treibt und dabei immer wieder komplett seinen Kurs ändert, dann ist es wichtig, die Mission seines Lebens gründlich zu überdenken. Man muß all das unbedingt schriftlich festhalten und sich darüber klar werden, wie wir dieses Ziel erreichen wollen und mindestens einmal in der Woche überprüfen, wieweit wir uns daran

halten und ob wir alles dafür tun, um es zu erreichen.

Und es ist außerdem sehr wichtig, daß Sie eine in Worte gefaßte und schriftlich aufgezeichnete Mission des eigenen Lebens und formulierte Ziele in den verschiedenen Bereichen Ihrer Tätigkeit besitzen.

Viele werden sagen: meine Ziele sind in meinem Kopf. Jederzeit kann ich mich an sie erinnern und sie formulieren, wozu muß ich sie noch aufschreiben?

Aber das funktioniert nicht.

Es ist auch wichtig, sich selbst folgende Fragen zu stellen und sie zu beantworten:

— **Auf welche Weise will ich das zu erreichen?**

— **Was tue ich dafür, um meinen Traum zu erfüllen?**

Einmal nach einer Vorlesung in den USA kam eine Frau, die einst aus der Sowjetunion emigriert ist, zu mir. Sie erzählte mir, daß sie nach dem Abschluß der Schule einen Zettel geschrieben hat, in dem sie ihre fünf Wünsche genannt hat. Bald darauf hat sie nicht mehr daran gedacht. Seitdem sind mehr als 15 Jahre vergangen. Einmal hat sie ihre Verwandten in der Ukraine besucht und unter alten Gegenständen dieses Zettelchen gefunden. Und sie stellte mit Erstaunen fest, daß all ihre Wünsche in Erfüllung gegangen waren ...

Und ich kenne viele solcher Geschichten.

Die Erfahrung zeigt, daß, wenn ein Mensch ein klares Bild, ein Endziel von dem, was er erreichen will, hat, das Ergebnis dann wesentlich besser. Das kann ein klares Bild sein, das im Kopf entstanden ist, oder ein Foto über dem Arbeitstisch, wenn das Ziel irgendeine materielle Sache ist. Deshalb wird im Buddhismus beispielsweise angenommen, daß **eine starke, steuerbare Phantasie die wichtigste Qualität für das Erreichen eines Erfolgs in irgendeinem Bereich, und eine notwendige Bedingung für das Erreichen irgendeines Zieles ist.**

1.7. Eine harmonische Person hat Ziele auf allen Ebenen

Es ist wichtig, Ziele auf der physischen, intellektuellen, gesell-

schaftlichen und spirituellen Ebene zu haben.

Solche Ziele können beispielsweise folgende sein:

Auf der physischen Ebene — die Wiederherstellung der körperlichen Gesundheit, die Reinigung des Organismus von Schlacken, die Entwicklung der Geschmeidigkeit des Körpers, die Befreiung von irgendeiner Krankheit, der Wunsch gut auszusehen und den Alterungsprozeß zu verlangsamen.

Auf der intellektuellen Ebene — die Entwicklung der eigenen schöpferischen Fähigkeiten, die Entwicklung der Willensstärke, die Erlangung eines wissenschaftlichen Grades, das Lesen bestimmter Bücher, das Aneignen neuen Materials, das Sprachenlernen usw. Diese Ebene ist wesentlich höher als die erste, was sogar aus praktischer Sicht unverkennbar ist. Diejenigen, die einer schöpferischen Tätigkeit nachgehen, sind erfolgreicher, glücklicher und sie sind auch körperlich gesünder und altern langsamer. Es ist bewiesen, daß praktisch alle Krankheiten psychosomatischer Natur sind.

Aber im großen und ganzen können die Ziele dieser zwei Ebenen nicht das Endziel des Lebens sein, da diese Wünsche vom falschen Ego ausgehen, von der Auffassung — ich bin dieser Körper. Und alles, was vom falschen Ego ausgeht, führt zu Niedergang, Zerstörung und zu einem Leben, das von Angst, Gier und Neid erfüllt ist.

Vom Standpunkt der östlichen Psychologie muß auf der intellektuellen Ebene die Aufgabe sein, sich ein richtiges Ziel zu setzen. Wenn dieses fehlt, dann muß das Ziel sein, sich eines zu setzen. Ein vernünftiger Mensch unterscheidet sich von anderen Menschen dadurch, daß er ein klares Ziel hat und ihm klar ist, wozu er lebt und wohin er geht.

Das Lebensziel kann man nur auf der spirituellen Ebene gesteckt werden. Aber hier liegen auch viele Gefahren. In der modernen Kultur versteht man unter spirituellen Zielen die Einhaltung der Gebote seiner Religion, das Studium spiritueller Literatur oder sogar Theaterbesuche und das Besuchen von Ausstellungen. Obwohl vieles davon für die spirituelle Entwicklung wichtig ist, ein Ziel für die Seele kann das aber nicht sein, sondern nur ein Mittel.

Mehr noch gehört das alles zur vorgehenden Ebene. Was kann die Seele, die von Ewigkeit, Wissen und Seeligkeit erfüllt ist, dieses Teilchen des höchsten Absoluten in dieser Welt interessieren? Nichts. **Alles, was sie braucht, ist bedingungslose Liebe.**

Es heißt, daß, so wie der Körper ohne das Atmen nicht leben kann, so kann die Seele nicht ohne die Liebe leben. Und wir sind in diese Welt nur deshalb gekommen, um unser Bewußtsein zu reinigen und Liebe anzusammeln.

Jedes Endziel des Lebens, ausgenommen die göttliche Liebe, so schön es auch klingt, führt zu einem seelischem Niedergang und somit des feinstofflichen Körpers, der aus dem Verstand und der Vernunft besteht, und dann auch des physischen Körpers. Denn die **Liebe ist die allerhöchste spirituelle Energie, die die Basis für alle anderen Energien ist, und die einzige Energie, die Glückseligkeit und den höchsten Grad an Harmonie schenkt.** Je weniger Liebe ein Mensch besitzt, desto weniger harmonisch, glücklich und gesund ist er. Und für die Seele ist jedes Ziel außer der Liebe widernatürlich und destruktiv. Und wenn es bei einer Person auf der spirituellen Ebene zu einem Niedergang kommt, dann werden mit der Zeit auch alle anderen Ebenen zerstört. Sind sie bereit, die Reichtümer dieser Welt gegen Liebe einzutauschen?

Ein spirituelles Ziel zu haben bedeutet in einer gewissen Weise, sich zu finden und sich in gesellschaftlicher Hinsicht zu verwirklichen. Das Glück auf dieser Welt ist immer mit der Selbstverwirklichung verbunden. Aber leider ist es in unserer Gesellschaft üblich, einer Tätigkeit nachzugehen, die mehr Geld einbringt und prestige-trächtiger ist, und nicht mit etwas, was unserer psychophysischen Natur, unseren Talenten entspricht. Und umso weniger denkt jemand: „Bringe ich der Welt durch meine Tätigkeit einen Nutzen?“

Es ist sehr wichtig, sich damit zu beschäftigen und das zu erlernen, was uns gefällt und was unserer Natur entspricht, und seien es auch nur einige Stunden pro Woche. Und das Wichtigste dabei ist, sich auf das selbstlose Dienen für andere Menschen zu konzentrieren.

1.8. Der Weg besteht aus vielen Schritten

Jetzt muß man das wichtigste Ziel des Lebens in Zwischentritten und in Ziele aufteilen. In erster Linie müssen wir unser Lebensziel, unsere Mission schriftlich festhalten. Wir müssen uns klar bewußt werden, was wir am Ende des Weges erreichen wollen.

Wir müssen uns nach Ablauf von, sagen wir, fünf Jahren deutlich sehen und, ausgehend von unserer Mission, einen Plan für diese fünf Jahre, für ein Jahr, für eine Woche schreiben. Dabei müssen wir die Rollen schreiben, die wir in dieser Inkarnation spielen und was wir in jeder von diesen Rollen erreichen wollen. Zum Beispiel: ich bin der Sohn, der Vater, der Ehemann, der Mitarbeiter eines bestimmten Betriebs, das Mitglied einer bestimmten religiösen Organisation usw. Und in jeder Rolle ist es sehr wünschenswert, daß es Gestalten gibt, denen wir ähnlich sein möchten. Außerdem, wenn wir ein Haus oder ein Auto haben möchten, müssen wir uns diese Dinge vor unserem geistigen Auge deutlich vorstellen oder sogar eine Abbildung davon haben.

In Los Angeles erzählte mir ein erfolgreicher Geschäftsmann, der viele teure Management-Kurse absolviert hatte, daß ihm eine der wichtigen Regeln beigebracht wurde, um zu bestimmen, wie erfolgreich ein Mensch sein wird und ob er für eine Führungsrolle bereit ist. Diese Regel ist einfach: man muß einen Menschen fragen, wie er sich in fünf Jahren sieht und was er erreichen will. Versager können üblicherweise nichts auf diese Frage antworten, bestenfalls — je nachdem wie sich die Verhältnisse entwickeln.

Und stellen Sie sich vor, was wir auf der Beerdigung über uns bezüglich jeder Rolle hören möchten, der des Vaters, des Fachmanns usw. und danach zu streben.

Es ist sehr wichtig, seine Mission und seine Pläne aufzuschreiben. Regelmäßig muß man auf diese Pläne zurückkommen und überprüfen, ob wir den Weg gehen, den wir selbst ausgewählt haben.

Dieses Gefühl, daß wir den richtigen Weg gehen, daß unser Leben nicht sinnlos ist, gibt uns ein Gefühl des Glücks und der psychologischen Stabilität.

Die Arbeit mit der zu Papier gebrachten Mission beschleunigt die Bestätigung unserer Mission und unserer Pläne im Unterbewußtsein sehr. Gerade die im Unterbewußtsein abgespeicherten Programme sind es, die den Verlauf unseres Lebens bestimmen.

1.9. Es gibt nicht den Menschen, es gibt Ideen und Bestrebungen. Es gibt keine Bestrebungen, es gibt nicht den Menschen, es gibt keine Persönlichkeit aus einem Guß

Also ziehen wir Bilanz unseres demütigen Versuchs, die Frage zu betrachten, wie der erste Schritt auf diesem Weg sein muß.

Man kann kurz antworten: mit einer Fragestellung und einer aufrichtigen Antwort auf die Fragen:

- Was will ich wirklich in diesem Leben erreichen?
- Wer ich bin?
- Worin besteht mein Lebenssinn?

Und wenn wir unsere Werte und Ideale bestimmt haben, dann müssen wir unser Leben nach einem Plan einrichten. Wenn wir das nicht tun, dann machen das andere Leute und die Umstände.

Wenn der Mensch sich nicht auf den Sinn des Lebens besinnt, dann ist er tot, selbst wenn er ein aktives Leben führt ... Von solchen Menschen sagt man dann: mit 20 Jahren gestorben, mit 75 Jahren begraben ...

Es ist wichtig sich darauf zu besinnen, daß es gerade unsere Ziele sind, die unser Niveau bestimmen.

*„Der Mensch ist, was seine Absichten sind.“
Rabbiner Cook*

Der große Heilige aus Indien, Bhaktivinoda Thakur schrieb: **„Der Mensch wird an seinen Zielen gemessen. Je höher das Ziel ist, desto höher ist die Entwicklungsstufe eines Menschen. Die höchste Entwicklungsstufe ist, das Ziel zu haben, die Liebe zu Gott zu gewinnen.“**

Im Orient hat man seit jeher gesagt: „**Es gibt den Menschen nicht, es gibt Ideen, Bestrebungen.**“

Daraus folgt: es gibt keine Bestrebungen, es gibt nicht den Menschen, es gibt keine einheitliche Persönlichkeit. Deshalb braucht man sich nicht zu wundern, daß man in unserer Gesellschaft, wo mehr als 97% der Menschen ihre Ziele nicht vernünftig formulieren können, so selten jemanden findet, der es zu etwas gebracht hat, der eine richtig glückliche Persönlichkeit ist.

Der große Admiral Richard Beard sagte: „Ohne Ziel würden unsere Tage so enden, wie nur sinnlose Tage enden können, nämlich in völliger Vernichtung.“

Haben Sie keine Angst zu träumen und sich Ziele zu setzen. Denken sie daran, daß wir nur das erreichen können, was wir wirklich erreichen wollen. Es ist nicht möglich, das zu erreichen, worauf unser Unterbewußtsein nicht eingestellt ist.

Es ist wichtig, Ängste und Zweifel abzuschütteln.

Eines der grundlegenden Gesetze des Universums läßt sich so formulieren: „Da du einen Wunsch oder einen Traum hast, bedeutet das, daß du die Fähigkeit besitzt, ihn zu verwirklichen.“

Und hier ist ein weiteres, nicht weniger wichtiges Gesetz: „Alles spielt sich zunächst im Kopf ab, im Bewußtsein und erst dann auf der physischen Ebene. Wenn wir die erste Ebene nicht durchlaufen, dann ist es nicht möglich, etwas auf dieser Welt zu erreichen. Deswegen ist es sehr wichtig, seiner Phantasie freien Lauf zu lassen.“

„Jetzt sind wir das, was wir uns früher gewünscht haben, und die Zukunft wird jetzt von unseren Wünschen bestimmt“, versicherte der erleuchtete Buddha.

Man muß auch daran denken, daß wir zueinander in einer Wechselbeziehung stehen und von den Wünschen anderer Menschen abhängig sind.

1.10. Das letzte Wort hat immer ... Gott

Bitten Sie, und es wird Ihnen gegeben; suchen Sie, und Sie werden finden; klopfen Sie an, und es wird Ihnen aufgetan; da jedem, der bittet, gegeben wird, und jeder, der sucht, findet, und dem, der anklopft, aufgetan wird.

Matth. 7.7

Mitte Mai 2007 war es in Israel ungewöhnlich heiß. Nachdem ich zu schreiben aufgehört hatte, ging ich ins Schwimmbad. Das Schwimmen hilft sehr, von dieser Welt Abstand zu gewinnen. In der Regel fallen mir in diesen 50 Minuten während ich meine Norm, zwei Kilometer schwimme, oft neue Ideen ein. Diesmal habe ich mich auf dem Weg zum Schwimmbad an Begegnungen erinnert, die ich hatte. Die erste Begegnung war mit einem Araber, einem Straßenhändler, der an einer Ampel versuchte, in einer aktiven und aggressiven Weise mir Rasierklingen zu verkaufen. Die zweite Begegnung war mit einem russischsprachigen Bademeister, der sich über das wechselhafte Klima geärgert hat: „Im Laufe von 17 Jahren habe ich in Israel so etwas nicht erlebt, einmal Hitze, dann plötzlich Regen, und das im Mai?!“ Es war ziemlich einfach, die grundlegenden Emotionen zu verfolgen, die von ihnen ausgegangen sind, Spannungen und Gereiztheit. Das sind natürliche Emotionen für denjenigen, der ergebnisorientiert ist, der stark auf verschiedene, sogar kleine, unerwartete Veränderungen reagiert. Üblicherweise bekommen solche Menschen früh Probleme mit ihrer Gesundheit und im Gesellschaftsleben sind sie in der Regel erfolglos.

Ich habe mich an Hand von vielen Beispielen seit langem davon überzeugt, wie wunderbar die grundlegenden Gesetze der östlichen Psychologie arbeiten.

- *Wir können nur das bekommen, woran wir nicht gebunden sind.*
- *Das Gefühl des Fliegens bringt Glück, Gesundheit und Erfolg in unser Leben. Und dieses Gefühl*
- *des Fliegens kann man empfinden, wenn wir an nichts und an niemanden auf dieser Welt gebunden sind.*

Bindung löst Spannung und Bosheit aus, und das bringt eine Bedrückung in unser Leben, die Intuition geht verloren. Mit zitternder Hand kann man ein Ziel praktisch nicht treffen ... Bindung entsteht durch den Wunsch, mehr zu bekommen als zu geben, dadurch, daß wir meinen, daß irgendein Objekt in dieser Welt uns ewig glücklich machen kann, vom Egoismus, von Verlustangst.

Deswegen ist es wichtig:

— *Sich klare Ziele zu setzen, die jedoch auf das Wohl aller Geschöpfe ausgerichtet sein müssen.*

— *Alle Früchte sind Gott zu widmen. Es ist wichtig, eine Nichtbindung an die Früchte seiner Arbeit zu entwickeln. Wenn ihr Streben darauf gerichtet ist, der Welt zu dienen, dann ist der Vorgang selbst für Sie wichtiger als das Ziel, dann verwandelt sich ihr Leben in ein wahres Fest. Dann kommt die Einsicht, daß das Leben ein spannendes Spiel ist, daß wir Mitschöpfer sind.*

Das erste, womit wir anfangen müssen, ist, sich daran zu gewöhnen, daß, nachdem wir unseren Wunsch geäußert haben, im Kopf, oder besser auf dem Papier, mit einem der folgenden Sätze abzuschließen:

„Für alles ist die Liebe Gottes da!“

„Ich verlasse mich in allem auf den göttlichen Willen.“

„Es sei dein Wille, und nicht meiner, weil du besser weißt, was ich brauche.“

Das führt zu wahrer Demut, und diese wunderbare Qualität ist die Grundlage der Vollkommenheit.

1.11. Fakten zum Nachdenken

1. September 2007. Ich leite Seminare und führe Beratungen in Chicago durch. Schon seit 3 Tagen wächst in mir die Unzufriedenheit. Ich schaffe es nicht, viele kleine Dinge zu erledigen, eilige Briefe zu beantworten, ein Buch zu Ende zu lesen ... **Ich kenne den Grund — ich habe keinen Tagesplan.** Und wie immer ist das Hauptargu-

ment — es gibt keine Zeit zum Planen. Aber es gibt Zeit, um unnützlich eine halbe Stunde nach dem Mittagessen mit Freunden zu plaudern oder 20 Minuten nach dem Aufwachen am Morgen sich im Bett zu räkeln. Ich weiß, daß Ähnliches viele Menschen auch erleben. Und das betrifft nicht nur die Planung für den Tag, sondern auch für die Woche, das Jahr und das Leben insgesamt. Wir haben keine Zeit „und es ist schon so klar, was gemacht werden muß.“ Und dadurch gleichen wir einem Fahrer, der, nachdem er sich zu einem Treffen verspätet hat, aufs Gaspedal drückt. Aber er hat keine Zeit dafür, um anzuhalten und die Straßenkarte zu studieren, die kürzeste Strecke zu ermitteln und, wenn nötig, anzurufen und Einzelheiten in Bezug auf die Strecke zu klären.

2. Buddhistische Meister behaupten, daß die wichtigste Fähigkeit eines Menschen, die für den spirituellen und den materiellen Fortschritt erforderlich ist, die Phantasie ist, die Fähigkeit, bis in alle Einzelzeiten die Zukunft zu sehen, die er sich wünscht.

3. Wenn man die Erfahrung der heutigen Meister, die darüber schreiben, wie man Erfolg im Leben erreichen kann, unter anderen, Stephen Kawi, Napoleon Hill, Robert Sharma und viele andere, zusammenfaßt, dann ist es leicht herauszufinden, daß **in erster Linie dazu geraten wird, einen Plan zu erstellen, etwas leidenschaftlich zu wollen, Ziele aufzuschreiben, sich das Endergebnis deutlich vorzustellen, zu lernen, das Leben zu planen und keine Angst vor dem Träumen zu haben. Und ohne all das, finden sie, ist es nicht möglich, etwas zu erreichen.**

WISSENSCHAFTLER HABEN FESTGESTELLT,
DASS EIN LEBEN OHNE ZIEL DIE MENSCHEN IN
VERZWEIFLUNG STÜRZT

Von 1994 bis 2001 hat eine Gruppe von Fachleuten der medizinischen Fakultät der japanischen Universität Tohoku unter der Leitung von Prof. Etiro Tsudzi eine Gruppe von 43.000 körperlich gesunden Männern und Frauen im Alter von 40 bis 79 Jahren beobachtet. Im

Laufe der regelmäßig durchgeführten Umfragen gaben 59% Prozent von ihnen an, daß sie „ein klares Ziel“ haben und ein erfülltes Leben führen, 5% haben ehrlich zugegeben, daß sie kein Ziel im Leben haben, und die übrigen konnten diese Frage nicht beantworten.

Innerhalb von sieben Jahren sind mehr als 3.000 von diesen Menschen wegen Krankheiten und durch Selbstmorde aus der Welt gegangen. Trotz der Uneinheitlichkeit der Ergebnisse infolge der unterschiedlicher Faktoren, die zum Tode geführt hatten, war das Bild insgesamt überzeugend: der Anteil der Verstorbenen an jenen, die kein klares Ziel im Leben hatten und anstrengende Tätigkeiten vermieden hatten, war etwa 1.5 mal höher.

Der zweite Schritt

Die Fähigkeit mit den Wünschen der Seele zu leben bedeutet, gesund, glücklich und erfolgreich zu leben.

2.1. Um das Herz zu hören, müssen wir aufhören, Sklaven der niederen Energien zu sein

„Wenn Sie nichts gefunden haben, wofür es sich lohnen würde zu sterben, dann heißt das, daß Sie es nicht verstehen zu leben.“

Dr. Martin Luther King jun.

„Sie schreiben sehr viel darüber, daß es sehr wichtig ist, Wünsche zu haben, und daß uns das glücklich macht. Aber ich habe viele Wünsche, und trotzdem bin ich ein unglücklicher Mensch, weil der Großteil dieser Wünsche ja nicht in Erfüllung geht, obwohl, wenn welche davon in Erfüllung gehen, mich das dann nur für kurze Zeit glücklich macht.“

In erster Linie ist es sehr wichtig zu verstehen, daß es Wünsche vonseiten unseres wahren Ichs und daß es erdachte Wünsche gibt. Unser Verstand nimmt alles gerne auf, was für unsere Gefühle angenehm ist und er lehnt alles ab, was für sie unangenehm ist. Sie betreten zum Beispiel ein Zimmer und sehen eine Torte, die Riechorgane und die Augen fixieren sie und geben die Information an das Gehirn weiter: die Torte ist frisch und schmackhaft. Die Reaktion, die vom Verstand ausgeht, ist eindeutig — setz dich hin und iß möglichst viel davon. Und ihn interessiert nicht, daß das für die Gesundheit schädlich ist, daß jetzt gearbeitet werden muß. Und das betrifft all das, womit der Verstand in Berührung kommt und was er für den

Körper und die Gefühle als angenehm betrachtet. Ein schönes Haus, ein neues Auto, das Essen, das Trinken, modische Kleidung werden ohne Vorbehalt angenommen. Das ist die Wahrnehmungsstufe von Kleinkindern und von Tieren. Und es entsteht ein Problem, wenn ein erwachsener Mensch auf dieser Entwicklungsstufe lebt. Denn die Gefühle lassen sich nicht befriedigen, wenn man ihren Launen nachgibt, genauso wie es nicht möglich ist, das Feuer dadurch zu löschen, daß man Brennholz hineinwirft.

Wenn wir Sklaven unserer Gefühle werden, sind wir immer mehr dem Niedergang geweiht, zunächst geistig, intellektuell und dann körperlich.

Sie können in unserer Kultur feststellen, daß der materielle Wohlstand mit jedem Jahrzehnt zugenommen hat und auch das Wohlbefinden des Körpers. Die Zahl der glücklichen Menschen nimmt jedoch ständig ab. Unser Leben wird immer komplizierter, und das Denken immer primitiver, obwohl das umgekehrt sein muß: **ein einfaches Leben und eine erhabene Denkweise.**

Aber wir nehmen quasi an einem „Hunderennen“ teil, indem wir versuchen immer mehr Geld zu verdienen, um immer mehr den Launen des verrückt spielenden Verstandes nachzugeben. Und wo bleibt da noch eine erhabene Denkweise? Es reicht schon, wenn wir es am Abend bis zur Fernsteuerung des Fernsehers schaffen. Gemessen an den Mengen der vertilgten schädlichen Nahrung haben wir schon lange die Schweine überholt, und in Bezug auf das Ausmaß der ehelichen Untreue und der Laster erreicht unser Leben jeden Augenblick das traurig berüchtigte Sodom und Gomorrha. Aber erinnern Sie sich, wann Sie das letzte Mal einen vor Glück wahrhaft strahlenden Menschen gesehen haben? So spontan fällt uns da keiner ein. Vielleicht tauchen in unserem Gedächtnis die Gesichter der Menschen auf, die nur eine animalische Befriedigung erlebt haben, nachdem sie sich bis zum Platzen satt gegessen haben, die aus der Toilette herauskommen oder eine Nachricht über eine Lohnerhöhung bekommen haben usw.

Aber wenn wir sie etwas später sehen, dann sehen sie diese Freude nicht mehr, da es auf dieser Welt doch mehr Unruhe, Probleme, und auch einfach Leiden für unseren Körper, den Verstand und das falsche Ego gibt. Amerikanische Psychologen haben vor 15 Jahren ein interessantes wissenschaftliches Experiment durchgeführt, dessen Ergebnisse uns zwingen, über sie ernsthaft nachzudenken. An diesem Experiment haben erfolgreiche Amerikaner teilgenommen, die der Mittelschicht angehören. Sie haben so etwas Ähnliches wie eine Schachuhr bekommen. Sie mußten eine Taste drücken, um die Zeit zu stoppen, wenn sie sich glücklich fühlten. Das Experiment lief über mehrere Tage und an ihm haben viele Menschen teilgenommen. Und am Ende stellte sich heraus, daß auf das Glück nur einige Minuten am Tag entfielen, obwohl die Amerikaner auf der Welt beim Entwickeln von Annehmlichkeiten für den Körper führend sind.

— Wie kann die Tiefe der Seele einem weltlichen Menschen wie ich, helfen? fragte ein Geschäftsmann einen Meister.

— Sie hilft dir, noch reicher zu werden, antwortete der Meister.

— Aber auf welche Weise?

— Wenn Du gelernt hast, weniger zu wünschen.

2.2. Das Streben nach Glück bringt dem Menschen kein Glück

Wenn man sich einmal vorstellt, daß das Ziel des Lebens nur das Glück allein ist, dann verwandelt sich das Leben in eine brutale und sinnlose Sache. Man muß das verstehen, was uns die menschliche Weisheit, Ihre Vernunft und Ihr Herz sagen. Der Sinn des Lebens besteht darin, jener Kraft zu dienen, die Sie in diese Welt gebracht hat. Und dann verwandelt sich das Leben in Freude.

Leo Tolstoy

Normalerweise ist Genuß nie das Ziel menschlichen Strebens, er ist und muß ein Nebeneffekt bleiben. Das Erreichen des Ziels schafft den Grund für das Glück.

Wenn es einen Grund für das Glück gibt, dann fließt es aus ihm automatisch heraus. Wenn ein Mensch depressiv ist, dann bedeutet das, daß er kein Ziel hat.

Wenn wir Gründe für das Glück haben, dann lohnt es sich nicht, danach zu streben und uns darüber Gedanken zu machen. Man darf sogar nicht nach dem Glück streben. In dem Maße wie ein Mensch das Glück zum Gegenstand seines Strebens macht, macht er es zwangsläufig zum Objekt seiner angespannten Aufmerksamkeit, und dann geht es verloren.

Dabei ist es **wichtig, die Hingabe an ein wahres Ziel von einem maßlosen Wunsch zu unterscheiden**, der mit übertriebener Aufmerksamkeit (in Bezug auf Kinder, Gesundheit, Geld usw.) verbunden ist, da im ersten Fall der Mensch schon im Laufe der Entwicklung den Zustand der Harmonie erreicht, und er das Glück automatisch erfährt. Im zweiten Fall entsteht ein neurotisches Verhalten.

Den Menschen treiben nicht so sehr das Glück und der Genuß als solche, sondern das, was sie erschaffen — Gott, die göttliche Liebe, das heißt, der Sinn ist in Gott und in der Liebe.

Wenn wir leben und um etwas für andere bitten, dann bekommen wir alles. Wenn wir leben und nur für uns selbst bitten, dann wird uns, angefangen beim Glück, alles genommen.

1. Das Genußprinzip nach Freud bezieht sich auf das Grundprinzip eines Kleinkindes.

2. Alfred Adler ging noch weiter. Er hat das Grundprinzip für eine reife Persönlichkeit bereits in den Errungenschaften im gesellschaftlichen Bereich gesehen, genauer gesagt — in der Erlangung von Autorität und Macht. Das ist die Entwicklungsstufe eines Jugendlichen. Der Wunsch, Macht zu besitzen, entsteht dadurch, daß sich der

Mensch einen Raum schaffen will, in dem er sich in Sicherheit fühlen kann, was wiederum aus der Angst vor dem Tode erwächst, die, wie Alfred Adler meint, ein noch stärkerer Impuls ist als der Wunsch, zu genießen.

3. Aber Viktor Frankl hat das Wesentliche verstanden. Das Streben nach dem Sinn des Lebens ist das maßgebende Prinzip einer reifen Persönlichkeit. Und nur auf dieser Entwicklungsstufe kann der Mensch glücklich, gesund und richtig erfolgreich sein. Die ersten zwei Prinzipien sind ihrer Natur nach destruktiv, da sie sich auf den Verstand und das falsche Ego beziehen.

2.3. Die Ursache unserer Leiden sind unsere Wünsche

Das falsche Ego ist die Identifizierung mit dem, was wir in der Tat nicht sind, nämlich in erster Linie mit unserem Körper.

Ich weiß nicht, wie sich Ihr Schicksal entwickelt, aber eines weiß ich genau: nur diejenigen von Ihnen werden glücklich, die zu suchen beginnen und eine Möglichkeit finden, anderen zu dienen.

Albert Schweitzer

Ein unerschütterlicher Verstand und ein übertriebenes Ego sind unsere Hauptfeinde, die unser Leben in eine Hölle verwandeln.

Das wichtigste Gefühl, in dem das falsche Ego lebt, ist die Angst, und der wichtigste Wunsch ist, zu konsumieren, zu bekommen: Anerkennung, Ruhm, eine gesellschaftliche Stellung, Geld, materiellen Komfort.

Laut östlicher Psychologie gibt es fünf Hindernisse auf dem Weg zur Glückseligkeit:

— *Unwissenheit, das heißt, sich mit dem Körper zu identifizieren, nach seinen Interessen zu leben und dabei unser wahres Wesen zu vergessen, unsere Seele.*

— *Selbstzufriedenheit oder Stolz, was praktisch in allen Religionen als Hauptsünde gilt.*

— *Der Hang zu weltlichen Vergnügungen.*

— *Haß und Zorn, wenn Wünsche nicht in Erfüllung gehen.*

Mehr noch sagt die östliche Psychologie folgendes: **unsere Wünsche sind die Ursache für unsere zukünftigen Leiden.** Ich fordere nicht dazu auf, ganz auf Wünsche zu verzichten. Wir leben in dieser Welt, und es ist normal, sich etwas zu wünschen, ein gewisses Niveau an Komfort zu haben. Ein Bürger aus einem westlichen Land kann wohl kaum ein vollwertiges Leben führen, wenn er irgendwohin aufs Land in Bangladesch verpflanzt wird.

Insbesondere empfiehlt sich für Frauen keine strenge Askese. Und in ihr liegt nicht der eigentliche Sinn. Es ist normal, zu versuchen, seine Grundbedürfnisse zu befriedigen. Das Wichtigste ist, nicht nach den Wünschen und der Triebfeder des eigenen falschen Egos und des Verstandes zu leben. Sie sind ihrer Natur nach destruktiv, weil ihnen der Geist der Habgier und der Ausbeutung zu Grunde liegen. Und das ist das Syndrom einer Krebszelle.

Der Hauptwunsch unseres wahren Ichs ist, mit Gottesliebe und selbstlosem Dienen zu leben.

Das tiefste Bedürfnis des menschlichen Herzens ist das Bedürfnis für etwas Wesentlicheres zu leben, und nicht einfach dem egoistischen Drang des Verstandes nachzugeben.

Außerdem gibt es noch einen wichtigen Wunsch, seinem Schicksal gemäß zu leben, das heißt, unserer höheren Vorbestimmung entsprechend. Das heißt, einen Weg zu gehen, der uns hier auf der Erde von Gott vorgezeichnet ist. Jedes Mal, wenn wir irgendetwas tun und dabei unser Herz «vor Freude singt», bedeutet das, daß wir unserem Weg folgen. Leider haben nicht alle den Mut, diesen Weg, dem eigenen Traum entgegenzugehen. Uns stört die Angst vor Mißerfolg, wir haben Angst davor, unseren Angehörigen Schmerzen und Leiden zuzufügen. Uns wird von Kindesbeinen an eingeflößt, daß das, was wir wollen, nicht möglich ist. Und anfangs, wenn wir von unserem Weg abweichen, spüren wir einen heftigen Schmerz in unserer Seele, aber dann wird dieser Schmerz schwächer und mit der Zeit kann es sein, daß wir ihn überhaupt nicht mehr bemerken.

Deshalb habe ich, als ich über Ziele und Wünsche gesprochen habe, gemeint, daß sie von unserer Seele ausgehen und sich mit Hilfe der Vernunft verwirklichen müssen und daß sie unser Bewußtsein reinigen und ihrer Natur nach selbstlos sein müssen. Etwas für das Glück der anderen abgeben. Ich bin dagegen, Sie zu dazu zu inspirieren, den Launen ihres Verstandes zu folgen. In dieser Welt gibt es außer mir noch andere, die sich mit diesen undankbaren Dingen beschäftigen. Schlagen Sie eine beliebige Zeitung auf, schauen Sie Fernsehsendungen an, gehen Sie durch die Straßen Ihrer Stadt, und Sie werden von einem Meer von Werbung überflutet. Kaufe dies, konsumiere das, vergiß alles und lebe Deine Gefühle aus, sei Sklave deines Verstandes, verrate dein wahres „Ich.“

Aber wenn man sogar nur ein bißchen Vernunft hat, kann man leicht feststellen, daß niemand glücklich geworden ist und seinen Seelenfrieden gefunden hat, wenn er dem Aufruf der Werbung und jener modernen Denker gefolgt ist, die selbst als Sklaven ihrer niederen Wünsche die Gesellschaft und einzelne Menschen in den Abgrund führen. Und Sie werden noch sehen, daß, je mehr ein Mensch den Launen seines Verstandes folgt, er desto weniger glücklich ist und desto weniger seinen Seelenfrieden findet, desto weniger erreicht dieser Mensch in allen Bereichen des Lebens, da man Glück, Gesundheit und Erfolg nur erreichen kann, wenn man in der Lage ist, sich zu konzentrieren und wenn man einen Verstand hat, der seinen Seelenfrieden gefunden hat.

Ein glückliches, harmonisches Leben können jene Menschen führen, die nachhaltig nach dem Erreichen ihres Zieles streben. Aber es lohnt sich nicht, die Ruhe des eigenen Verstandes dabei zu opfern.

Stellen Sie sich zum Beispiel vor, daß Sie zu einem wichtigen Treffen mit einem lieben Menschen in eine andere Stadt fahren. Sie haben sehr lange und mit Freude auf dieses Treffen gewartet. Unterwegs sehen Sie ständig eine schöne Werbung: “Besuchen Sie diese Vergnügungsstätte, besuchen Sie jenes Restaurant mit tollen und billigen Gerichten.“ Sie vergessen alles und entscheiden sich dafür, sie zu besuchen. Und als Folge davon versäumen Sie dieses Treffen. Und der Lauf ihres Lebens verändert sich zum Schlechten.

Oder nehmen wir ein anderes Beispiel: Sie haben einen freien Tag, aber Sie planen nichts. Sie stehen erst dann auf als es Ihnen bereits reicht, im Bett zu liegen, schauen fern, reden am Telefon über den neuesten Klatsch und es scheint so, daß Sie eben gerade am Morgen ihre Augen aufgemacht haben, dabei ist es schon spät am Abend. Noch ein nutzlos gelebter Tag, noch ein Leben ... Die Zeit, die man nutzlos verbringt, vergeht sehr schnell. Aber wenn Sie diesen Tag planen und sich an diesen Plan halten und dabei die Laune des Verstandes ignorieren, dann kann so ein Tag sehr produktiv, erfüllt und interessant verlaufen. Die Zeit reicht, um auf der intellektuellen und der physischen Ebene an sich zu arbeiten, sich mit den Kindern zu beschäftigen und den Angehörigen zu helfen.

Dieses Beispiel, glaube ich, ist logisch und eingängig.

2.4. Praktische Ratschläge.

Allgemeine Methodik für das Erreichen eines Zieles

Wenn du die Wahrheit so stark willst wie ein Ertrinkender einen mundvoll Luft, dann erhältst du sie im Handumdrehen.

Upanishaden

Man muß unbedingt den Wunsch entwickeln, irgendein Ziel zu erreichen. Das heißt, wir müssen irgendetwas leidenschaftlich wollen und davon kommt dann die Inspiration. Ohne diesen ersten Schritt erreichen wir nichts. Merke dir, daß das Universum auf alle unsere Wünsche antwortet.

Einer meiner Lehrer hat gesagt: „Sie müssen sich die Liebe zu Gott wünschen. Wenn Sie diesen Wunsch nicht haben, dann müssen Sie sich wünschen, daß sich dieser Wunsch bei Ihnen einstellt. Wenn Sie diesen Wunsch nicht haben, müssen Sie sich wünschen, daß sich bei Ihnen der Wunsch einstellt, sich etwas zu wünschen, damit sich bei Ihnen der Wunsch einstellt, die göttliche Liebe zu erfahren, wenn Sie keinen Wunsch haben.“

Es ist empfehlenswert, ein Beispiel zu finden, also jemanden, der dieses hohe Niveau schon erreicht hat, um ihm nachzueifern. Es

lohnt sich, etwas über seine Erfahrungen zu lesen, sich zu bemühen, mit ihm persönlich zu verkehren oder durch das Lesen von Büchern, Artikeln und Beiträgen. An wen wir denken oder wie man im Orient sagt, in Bezug auf wen wir meditieren, der werden wir auch. Deshalb ist es dringend zu empfehlen, immer an Gott, an Heilige oder an große erhabene Persönlichkeiten zu denken. Wenn wir in irgendeinem Lebensbereich Erfolg erreichen, irgendwelche Charakterqualitäten entwickeln wollen, dann müssen wir uns ein Beispiel an demjenigen nehmen, der in dem, was wir uns wünschen, bereits das allerhöchste Niveau erreicht hat.

Es ist wichtig, das Ziel zu konkretisieren und aufzuschreiben, klar das Ergebnis zu sehen, auf unwichtige Ziele und Wünsche verzichten zu können, die mit dem Hauptziel nicht verbunden sind.

Man muß etwas tun oder das erlernen, wodurch wir uns unserem Ziel nähern.

Und wenn es auch nur eine Stunde pro Tag ist. Wenn wir zum Beispiel gut aussehen möchten, dann müssen wir jeden Tag etwas dafür tun: Literatur zu diesem Thema lesen, körperliche Übungen machen und schlechte Gewohnheiten ablegen.

Man muß sich regelmäßig selbst unerwartete Fragen stellen und mindestens eine davon täglich beantworten. Das erhebt uns sofort von der Verstandesebene, von schlaftrunkenen Wünschen auf die Ebene der Vernunft.

„Was will ich erreichen?“ (im Leben, in den nächsten fünf Jahren, im nächsten Jahr, auf dieser Reise)

„Auf welche Weise will ich das erreichen?“

„Was tue ich dafür?“

2.5. Vertrauen Sie der höchsten Kraft

Aber gleichzeitig ist es wichtig zu verstehen, daß die Fähigkeit, sich klare Ziele zu setzen und entschlossen beim Erreichen derselben zu sein, mit der Fähigkeit verbunden sein muß, im Einklang mit dem

Universum zu leben, das anzunehmen, was ganz von selbst kommt, und sich dem Lebensfluß anzuvertrauen.

Egoistische Menschen sind oft überaus zielstrebig. Viele haben sogar sehr gute Vorsätze, die Welt besser zu machen, Kriege zu stoppen. Wir wissen, daß mit guten Vorsätzen der Weg in die Hölle gepflastert ist, aber das Universum ist vollkommen. In Naturschutzgebieten, wohin ein moderner Mensch keinen Fuß setzt, läuft das alles wunderbar. Können Sie sich daran erinnern, daß die Sonne nicht über dem Horizont aufgegangen ist? Haben Sie irgendwann einmal ein Tier gesehen, das keine Familie gründen konnte, Insekten, die vor Hunger gestorben sind?

Aber deswegen, daß die Menschen nicht akzeptieren wollen, daß sie ein Teil der Natur sind und eine untergeordnete Stellung auf der Welt haben, haben Sie so viele unterschiedliche Probleme. Der moderne Mensch will sich die Natur unterordnen. Stattdessen wird er jedoch mehr und mehr abhängig von ihr.

Wir sind ein kleiner Teil eines einheitlichen Ganzen. Und das Geheimnis des Lebens besteht darin, daß wir durch uns den Willen des höchsten Anfangs zeigen müssen.

Aber darüber werden wir im nächsten, im dritten Kapitel ausführlicher sprechen.

Jeder von uns hat irgendeine Vorbestimmung, die vom Universum vorgegeben ist. Man muß sie verstehen und dann durch seine eigenen Handlungen in die Tat umsetzen.

2.6. Schaffe dir keine Götzenbilder!

Nur starke Persönlichkeiten können mit Sicherheit sagen, daß sie nach ihren Wünschen leben. Die Mehrheit der Menschen spielt Rollen und lebt mit Ideen, die ihnen von der Gesellschaft, von Freunden, der Kultur, den Medien und der Reklame aufgezwungen werden und oft haben sie davon sogar keine Ahnung.

„In ihren Artikeln bekomme ich oft nicht nur Ratschläge, sondern auch energetische Unterstützung, eine Bestätigung meiner inneren Empfindungen und Vorstellungen von der Welt, vom Leben, von Gott. Neulich haben Sie ein Interview mit einem bekannten weiblichen Popstar veröffentlicht, worüber ich mich sehr gewundert habe. In ihren Antworten habe ich keine energetische Wirkung gespürt. Sie sagt richtige Dinge mit den richtigen Worten, aber man möchte ihr sagen: „Ich glaube das nicht.“ Wahrscheinlich hängt die energetische Wirkung eines Wortes davon ab, wie stark der Mensch selbst das glaubt, was er sagt oder schreibt. Die Worte dieser Schauspielerin werden als eine Rede einer Pionierin wahrgenommen, die auswendig gelernt wurde und von Interview zu Interview wiederholt wird.

Ich bin mit folgender Aussage von ihr nicht einverstanden: „Das Glück ist die Freude, die wir vom Leben bekommen.“

Meiner Überzeugung nach ist das Glück eine Freude, die wir unseren Angehörigen und den Menschen in unserer Umgebung schenken, unabhängig davon, was wir vom Leben bekommen haben. Für mich ist der Mensch wertvoll, der unabhängig von den Umständen lieben kann. Das ist ein Mensch, der nicht erst dann glücklich sein kann, wenn er Freude empfindet und im Wohlstand lebt, sondern derjenige, der mit sich selbst zufrieden ist und für den es kein Hindernis auf dem Wege zur bedingungslosen Liebe gibt, wenn er keine erfolgreiche Karriere oder keine glückliche Familie hat. Das Empfinden von Gott in sich, seine fortwährende Hilfe, Unterstützung und Liebe, Edelmut und Gerechtigkeit sind wahrscheinlich das Glück.“

„Bezüglich dieses Interviews mit A. haben Sie im großen und ganzen recht. Moderne Stars können sich nicht erlauben, das zu sagen, was sie denken. Die meisten von ihnen haben fertige Botschaften für Interviews, die von ihrem Manager abgefaßt sind. Sie können es sich selten erlauben sogar mit ihnen nahestehenden Menschen sich so zu geben, wie sie wirklich sind. Bei der Beratung ist es sehr schwierig, durch viele Masken und Rollen, die sie sogar im gewöhnlichen Leben spielen, bis zu ihren Herzen vorzudringen. Und ich habe außerdem bemerkt, daß sie innerlich oft ausgesprochen unglückliche Menschen

sind, die mit sich überhaupt nicht zurechtkommen. Und es ist sehr schade, daß sie für viele Menschen Idole sind.

Die Kunst beeinflusst am stärksten das Unterbewußtsein. Sie ist imstande auf riesige Menschenmassen Einfluß auszuüben. Ursprünglich war die Kunst dafür bestimmt, den Menschen dem Göttlichen näherzubringen, sein Herz mit Liebe zu erfüllen, dabei zu helfen, sich spirituell zu entwickeln. Aber das Ziel moderner Kunst ist die Erzielung maximaler Gewinne und nicht der Ausdruck eines seelischen Höhenflugs. Und deshalb beeinflusst sie nicht die oberen energetischen Zentren, sondern die unteren. In erster Linie wird mit allen möglichen Mitteln ein starker Geschlechtstrieb entfesselt. Das versetzt einen für eine kurze Zeit in die Lage, ein Gefühl der Euphorie zu erleben, aber es wirkt sich verderblich auf die Seele, den Intellekt und den Körper aus.

Auf dem Hintergrund dessen, was in der Welt des Showbusiness vor sich geht, ist es eine große Seltenheit, einen Star zu treffen, der sich ernsthaft für das spirituelle Leben interessiert, der eine tiefe innere Stärke besitzt und einen spirituellen Umbruch in der Kunst bewirken will.

Sie haben auch recht, was den Sinn des Wortes „Freude“ betrifft. Übersetzt aus dem Altslawischen bedeutet es geben, schenken — Ra. Ra ist die Sonne. Das heißt, den Menschen um uns herum Licht zu spenden, aber nicht zu erhalten.“

2.7. An wen Sie denken, der werden Sie

„Ich habe mich daran gewöhnt, mich in die Rolle anderer Menschen

„Wir müssen uns immer in einen anderen Menschen hineinversetzen, um ihn besser zu verstehen.“

hineinzusetzen. Das ermöglicht, sie besser zu verstehen, aber anschließend stellen sich bei mir häufig Kopfschmerzen ein und ich empfinde einen Kräfteverfall. Was raten Sie mir?“

Allein schon dieser Grundsatz hilft uns, nicht an ihm Anstoß zu nehmen. Und wie kann man ohne das das wichtigste Prinzip aller Religionen in die Tat umsetzen: „Gehe mit anderen so um, wie du willst, daß andere mit dir umgehen?“

Aber sich in die Rolle eines anderen Menschen hineinzusetzen kann gefährlich sein. Ich versuche das zu erklären. Wenn Sie an einen Menschen mit Liebe oder Haß denken, machen Sie sich dessen Eigenschaften zu eigen, da auf der feinstofflichen Ebene ein starker energetischer Austausch stattfindet, und Sie setzen den feinstofflichen Körper des Menschen, sein Phantom, einfach in Ihren Verstand ein. Wenn Sie sich aber bewußt hineinversetzen, dann bringen Sie für eine gewisse Zeit den feinstofflichen Körper dieses Menschen einfach mit ihrem zusammen und das hinterläßt natürlich Spuren in Ihrer Denkweise und in Ihrem Charakter, weil Sie einen Teil «der Seele» dieses Menschen annehmen.

Aber leider sind diese Personen nicht immer Heilige. Im großen und ganzen hat das Fernsehen eine destruktive energetische Wirkung, und bei weitem verdienen nicht alle auf dem Bildschirm gezeigten Persönlichkeiten, daß ihnen nachgeeifert wird. Im allgemeinen ist meine Meinung zum Fernsehen folgende: wenn Sie ein durch und durch glückliches und gesundes Leben führen möchten, dann müssen Sie den Konsum von Fernsehprogrammen stark reduzieren oder ganz auf sie verzichten. Diese Meinung stützt sich übrigens auf die Schlußfolgerungen vieler wissenschaftlicher Untersuchungen.

In der östlichen Philosophie und Psychologie gilt als die höchste Stufe der Vollkommenheit, immer an Gott zu denken und ihn niemals zu vergessen, über Heilige und heilige Männer nachzudenken.

Bei einem Menschen, der anfängt an Gott und an Heilige zu denken, beginnt eine Aura zu leuchten, sein Verstand beruhigt sich, und die Organe seines Körpers beginnen, harmonisch zu arbeiten.

Es gibt viele Beispiele, bei denen ein Schauspieler, nachdem er die Rolle eines Heiligen gespielt hat, sein Charakter sich nach den Dreharbeiten stark verändert hat, er spiritueller, gutmütiger geworden ist und schlechte Gewohnheiten abgelegt hat. Und umgekehrt ...

Wenn Sie sich in eine Rolle hineinversetzen oder einfach oft an

einen Menschen mit niederen moralischen Eigenschaften denken, der egoistisch ist und ein niedriges spirituelles Niveau hat, dann sind Ihnen deshalb ein Bewußtseinsniedergang und, als Folge dessen, Krankheiten und Unglücke in ihrem Leben garantiert. In unserer Zeit haben sich alle daran gewöhnt, über bekannte Schauspieler, Sportler oder Politiker zu diskutieren und machen sie sich zu ihren Idolen, aber bei weitem besitzen nicht alle von ihnen eine göttliche Natur. Interessant ist, daß, wenn Sie viel an einen Menschen denken, der Ihnen Kummer bereitet oder Sie gekränkt hat, Sie ihm ähnlich werden und Sie sich seine Eigenschaften zu eigen machen. Merken Sie sich, daß ein Mensch, der viel über denjenigen redet und an ihn denkt, der ihn beleidigt hat, sich mit der Zeit genauso verhält. Ein besonders starker energetischer Austausch findet bei uns mit den Menschen statt, von denen wir sehr stark abhängig sind, die wir zu unseren Idolen machen und mit denjenigen, die wir hassen. Deshalb ist das Gebot „schaffe dir kein Götzenbild“ sehr wichtig. Alle spirituellen Gottesschulen empfehlen nicht, irgendjemanden oder irgendetwas auf dieser Welt wie einen Gott zu verehren.

Der dritte Schritt

Jedes Leben ist eine besondere Mission

3.1. Das Leben ist eine Berufung und es ist sehr wichtig, sie zu finden

Die Phantasie alleine reicht nicht aus, sie muß mit der Fähigkeit, etwas zu riskieren, verbunden sein. Es bringt nichts, auf die Stufen einer Leiter zu starren, wir müssen die Treppe hinaufgehen.

Waclav Havel

Ich erinnere mich daran, wie ich vor vielen Jahren eine Frau beraten habe, die mit vielen Fragen zu mir gekommen ist. Sie quälten finanzielle Probleme, Probleme mit der Gesundheit und im Privatleben. Aber aus ihrer Karte war davon nichts zu sehen. Ich fragte sie, welchen Beruf sie hat.

Sie antwortete, daß sie als Chefbuchhalterin arbeitet. Ich war erschüttert „aber das paßt überhaupt nicht zu Ihnen, Sie sind eine geborene Pädagogin.“ Als ich das gesagt hatte, hat sie geweint wie ein kleines Mädchen. Unter Tränen erzählte sie mir, wie sehr sie Kinder liebte und liebt, daß sie an einem pädagogischen Institut studieren wollte, aber ihr Vater ihr verboten hat, auch nur daran zu denken, und mit den Worten: „Du wirst mir eines Tages „Danke“ sagen“ schickte er sie zur Ausbildung an ein Handelsinstitut, um dort Betriebswirtschaft zu studieren.

Sie schluchzte und sagte, daß sie zur Arbeit geht wie zu einer Zwangsarbeit, aber gezwungen ist, das zu tun, da die Arbeit es ihr ermöglicht, ein hohes gesellschaftliches Niveau zu halten und Kredite abzutahlen.

Wir haben ziemlich lange miteinander geplaudert. Ich habe ihr erklärt, daß das Geld abhängig vom jeweiligen Karma kommt, daß sie in der Tat einen Weg ausgewählt hat, der in eine Sackgasse führt, bei dem sie sogar das Gute, das sie sich in früheren Inkarnationen erarbeitet hat, nicht bekommen kann, daß, egal mit welcher spirituellen Praktik sie sich beschäftigt, dies keinen nennenswerten Fortschritt bringt, und auch das, was nachfolgend beschrieben wird.

Dies alles hat sie sehr beeinflusst. Innerhalb einer Woche hat sie ihre Stelle aufgegeben und hat begonnen, nach den Prinzipien halbehrenamtlicher Tätigkeit mit Jugendlichen zu arbeiten und auch Psychologie zu studieren. Einige Wochen später hat sie mich angerufen und sich sehr herzlich bei mir bedankt und mir erzählt, daß sie glücklich ist, wie niemals zuvor. Die finanziellen Probleme und die gesundheitlichen Probleme hatten sich von selbst gelöst. Ihre Angehörigen waren zunächst gegen ihre Entscheidung, nachdem sie aber gesehen hatten, was für Veränderungen mit ihr geschehen waren, unterstützen sie sie jetzt voll und ganz.

Natürlich können nicht alle ihr Leben so radikal verändern und das müssen ja auch nicht alle. Aber darüber nachdenken, bin ich am richtigen Platz, macht mich meine Arbeit glücklich und ist das eigentlich wirklich „meines“, müssen alle, die glücklich, gesund und richtig erfolgreich sein wollen. Zunächst muß man sich überlegen, und dann, wenn nötig, anfangen etwas zu tun.

3.2. Wie kann man seine Berufung, seine Mission finden und im Einklang mit ihr leben?

Eine mutige Sache ist für einen Menschen ein Leben im Einklang mit seiner Vorbestimmung. Alles andere ist nichts anderes als unwichtiger Zusatz.

Michel de Montaigne

Diese Frage ist für jeden Menschen wichtig, da wir den Zustand des Glücks erst im Augenblick der Verwirklichung unserer eigenen Person, unseres Potentials, unseres Talents aufgrund irgendeiner Tä-

tigkeit erleben können. Das ist ein sehr wichtiges Thema. Und sehr wichtig wird es dadurch, das, wenn ein Mensch sich gesellschaftlich nicht verwirklicht hat und er sich nicht seiner Natur entsprechend beschäftigt, er den Menschen in seiner Umgebung keinen Nutzen bringt, er nicht glücklich sein und sich spirituell und körperlich nicht erfolgreich entwickeln kann. Und natürlich kann hier auch von Harmonie keine Rede sein.

Leider gibt es in unserer Zivilisation nicht gerade so viele Beispiele von Menschen, die harmonisch leben und sich ihrer Natur entsprechend beschäftigen, da sie andere Werte besitzen.

Und unser Leben hängt bekanntlich von jenen Werten ab, an die wir uns halten, denn unsere Ideale dienen als Grundlage für unser Verhalten und unsere Lebensweise. Es ist schwierig, die Ideale der heutigen Kultur zu nennen, aber im allgemeinen sind sie wie folgt: verdiene möglichst viel Geld, egal auf welche Art und Weise und befriedige deine Gefühle, erreiche eine hohe Position, werde bekannt, denn dann werden dich alle respektieren. Wenn das nicht klappt, kann der Mensch sich irgendeiner Religion zuwenden und ein fanatischer Anhänger dieser Religion werden oder die Lebensweise eines Hippies annehmen und alles ablehnen. Aber mit so einer Einstellung ist es nicht möglich, sich zu verwirklichen, und um so mehr seine Mission auf dieser Erde zu erfüllen. Jeder Mensch hat seine bestimmte Mission.

Für eine Mission muß ein Mensch bereit sein. In erster Linie muß man sich von Angst, Geiz und Unwissenheit freimachen, ein sehr starkes Verlangen besitzen, allen Geschöpfen Nutzen zu bringen sowie den Geist der Opferbereitschaft und des Dienens besitzen.

Im großen und ganzen dienen wir immer jemandem oder einer Sache, weil das die Natur der Seele ist, ohne das können wir nicht leben. Die Frage ist, wem, wie und in was für einer spirituellen Verfassung wir dienen. Wir können unserem falschen

Ego oder unserem Verstand dienen. Aber all das macht uns letztendlich bzw. unsere Umgebung nicht glücklich. **Die Seele kann nur dann glücklich sein, wenn sie Gott dient und durch dieses Dienen auch allen Geschöpfen.** Beim Ayurveda heißt es, daß wir keine Tätigkeit in Angriff nehmen dürfen, wenn sie nicht auf den Nutzen für alle Geschöpfe ausgerichtet ist.

Sieh Gott in allem und überall. Diene allen, indem du in ihnen Gott siehst.

Sivananda Swami

Und dann, selbst wenn sich ein Mensch nicht mit großartigen Projekten beschäftigt, wird er durch sein bloßes Dasein auf dieser Erde das Karma der ganzen Menschheit verbessern.

So kehren wir immer wieder zu dem Punkt zurück, daß man an seinen Charaktereigenschaften arbeiten muß, was praktisch im modernen Bildungssystem nicht unterrichtet wird, in dem das Wichtigste darin besteht, ein Kind mit immer mehr Informationen vollzustopfen und es dann dorthin zu schicken, wo man möglichst viel Geld verdienen und eine hohe Position erreichen kann. Dabei wird der Vermittlung moralischer Werte fast keine Aufmerksamkeit geschenkt. Das Wichtigste besteht darin, Prüfungen abzulegen. Aber wie kann sich ein Mensch seiner Natur entsprechend mit etwas beschäftigen, wenn er innerlich vom Geld abhängig ist?

Der einfachste Test, der uns helfen kann, herauszufinden, ob wir am richtigen Platz sind oder nicht, ist sich zu fragen: wenn ich Geld hätte und wohlhabend wäre, würde ich dann der Tätigkeit nachgehen, mit der ich mich jetzt beschäftige? Bringe ich mit meiner Tätigkeit irgendjemandem einen Nutzen? Die Antwort „nein“ muß Sie dazu bringen, ernsthaft nachzudenken.

Es gibt drei Ebenen der Entwicklung eines Menschen im Hinblick auf seine Tätigkeit.

Die erste ist die, wenn jemandem seine Arbeit Spaß macht, je nachdem wieviel Geld er verdient.

Die zweite Ebene ist die, wenn jemandem seine Arbeit Spaß macht, weil man ihn anerkennt und ihm dafür dankt.

Und die dritte Ebene ist die, wenn jemandem die Tätigkeit Spaß macht. Und nur auf dieser Ebene kann man von Kreativität, Selbstverwirklichung und Mission sprechen.

Wenn Sie sich das einmal überlegen, dann wurden alle Meisterwerke der Kultur, Erfindungen und einfach gute Waren, die der Menschheit einen Nutzen gebracht haben, gerade von solchen Menschen geschaffen. Natürlich kann jetzt nicht jeder gleich seine Tätigkeit ändern, aber man kann ein Hobby haben, aus dem später durchaus einmal ein Beruf werden kann.

3.3. Fragen zur Selbstanalyse

1. Wenn ich finanziell unabhängig werden würde, würde ich mich dann weiter mit dem beschäftigen, was ich zurzeit mache?

2. Gefällt mir das, womit ich mich beschäftige. Spüre ich, wie „meine Seele singt“, wenn ich am Arbeiten bin?

3. Bringt meine Arbeit der Welt irgendeinen Nutzen? Wird jemand durch sie glücklicher?

4. Wenn ich morgen sterben würde, würde es deshalb weniger Licht auf der Welt geben? Oder atmet die Welt erleichtert auf: „Einen Parasiten, der nur für sich selbst gelebt hat und vielleicht noch für seine Verwandten, gibt es jetzt weniger?“

5. Haben wir unsere Art der Tätigkeit selbst ausgewählt oder unter dem Einfluß unserer Umgebung (Verwandte, Freunde, die Gesellschaft im allgemeinen)?

6. Es ist kein Zufall, daß wir in einem bestimmten Ort, Land, Familie geboren werden. Unsere Mission ist normalerweise mit unserer Nation und unserer Familie verbunden. Denken Sie nach, was Sie für Ihr Volk und Ihre Familie und auch für die Erde überhaupt Gutes tun können. Was ist die Vorbestimmung meiner Familie, meines Volkes?

7. Wie viele Kreativitätselemente gibt es in meiner Arbeit?

Ich betone, daß die letzte Frage nicht nur die Menschen schöpfe-

rischer Berufe betrifft. Schöpferische Arbeit können wir überall leisten. Ich kenne Menschen, die putzen und dabei singen und mit ihrer ganzen Seele dabei sind und besser bezahlt werden als andere. Ich kenne eine Krankenpflegerin, die ihre Pflichten mit ganzer Hingabe erfüllt hat, und ihre Auftraggeberin hat ihr ein neues Auto geschenkt. Aber das wirkt sich auf die Arbeit dieser Menschen nicht besonders aus. Für sie ist das nichts als eine angenehme Ergänzung zu ihrer Lieblingsbeschäftigung.

Andererseits gibt es auch solche, die in typisch schöpferischen Bereichen (Schauspieler, Schriftsteller, Designer) arbeiten. Aber sie machen ihre Arbeit nur um des Geldes und des Ruhmes willen, und wenn das Karma gut ist, dann können sie viel erreichen, besonders, wenn sie mit den niederen Energien der Menschen spielen, aber sie zerstören nur das spirituelle Leben der Menschen und ihr eigenes ... Dadurch verschlechtern sie ihr Karma für viele künftige Leben, und in diesem Leben retten sie sich von dem Gefühl der Leere und von Depressionen durch Alkohol, Rauschgift und Unzucht.

3.4. Wahre Geschichten

Geschichte Nr. 1

Im Jahre 1997 in Indien habe ich eine Geschichte gehört, die mich sehr beeinflußt hat. Ein Junge, der Sohn eines Schuhmachers, schämte sich wegen seiner Verhältnisse. Er lernte viel. Nach dem erfolgreichen Abschluß der Schule fuhr er nach London, um zu studieren und Rechtsanwalt zu werden.

Er mußte viel lernen und schwer arbeiten. Dadurch ist er bekannt und reich geworden. Einmal fuhr er in den Urlaub zu seinen Eltern und eines Tages besuchte er die Werkstatt seines Vaters. Er hatte Lust bekommen zu arbeiten, seinem Vater zu helfen, wie er das in seiner Kindheit getan hatte. Er setzte sich hin, fing an Nägel in die Sohle einzuschlagen und Löcher zu flicken. Er hat das einen Tag gemacht, dann den nächsten. Sein Urlaub ging zu Ende, aber er hat das weitergemacht. Und so ist er nicht nach London zurückgekehrt. Er sag-

te, daß er sich nur in der Werkstatt seines Vaters so richtig glücklich fühlt, weil er dort seiner richtigen Beschäftigung nachgehen kann.

Geschichte Nr. 2

Für mich ist das beste Beispiel mein Vater. Nach dem Abschluß der Schule hat er beschlossen, Sportlehrer zu werden. In der Armee ist dieser Wunsch stärker geworden, und nach der Beendigung des Wehrdienstes ist er in ein Pädagogisches Institut eingetreten. Keiner der Verwandten hat ihn unterstützt, aber das hat ihn nicht besonders gestört. Während seine älteren Brüder und seine Schwester ihre Dissertationen verteidigten, ging er seiner Lieblingsbeschäftigung nach. Es wurde ihm mehrmals angeboten, pädagogischer Leiter, Direktor der Schule zu werden oder andere Verwaltungsposten in der Stadt zu übernehmen, aber er hat das immer abgelehnt und gesagt, daß er einfach Lehrer sein möchte. Und mit voller Hingabe ging er seiner Lieblingsbeschäftigung nach. In der Schule hat praktisch niemand die Sportstunden versäumt, es gab viele Sportgemeinschaften, die Schule gewann praktisch alle Wettkämpfe bis hinauf in die Unionsebene.

Der Vater hat verschiedene nicht allgemein übliche Geräte zur sportlichen Betätigung erfunden und hat viele methodischer Anleitungen geschrieben. In seine Schule wurden ständig Sportlehrer aus dem ganzen Land geschickt, um Erfahrung zu sammeln. Er wurde eingeladen, am Lehrerfortbildungsinstitut zu unterrichten. In seinem Arbeitszimmer gab es hunderte Pokale, Urkunden und andere Auszeichnungen. Er wurde zweimal von Staatsoberhäuptern persönlich ausgezeichnet. Er ist verdienter Lehrer und Volkslehrer von Rußland und Usbekistan. Aber das hat ihn nicht besonders beeindruckt. Er hat die Menschen sehr geliebt, hat gerne gesehen, wie sie sich verändern, und ihnen gerne geholfen.

Ich erinnere mich daran, daß man in der Schule nicht wußte, was man mit der fünften Klasse „G“ machen sollte. Das war die Klasse mit den undiszipliniertesten und rückständigsten Kindern. Die Mehrheit von ihnen stammte aus Problemfamilien. Mein Vater wurde ihr Klassenleiter. Ein Jahr später konnte man in diese Klasse nur durch Bezie-

hungen kommen. Er hat mit ihnen Wanderungen gemacht, hat ihnen bei den Hausaufgaben geholfen und ihnen beigebracht, einander zu helfen ... Nach zwei Jahren wurde diese Klasse die beste. Praktisch alle sind in Institute eingetreten und einige sind bekannte Sportler geworden. Über diese Klasse und auch seine anderen Klassen wurde viel in den Zeitungen geschrieben. Das war wirklich ein Wunder, da man einige Kinder für geistig zurückgeblieben gehalten hatte.

Ich habe ihn gefragt, wie er an die Arbeit mit dieser Klasse herangegangen ist. Er hat erzählt, daß zum ersten Elternabend nur drei Eltern gekommen sind, obwohl es in der Klasse 40 Kinder gab. Dann hat er ein Konzert vorbereitet, an dem alle Kinder der Klasse teilgenommen haben. Einer hat gesungen, ein anderer hat bei einer akrobatischen Pyramide und ein weiterer hat bei einer humoristischen Darbietung mitgemacht. Alle Eltern haben schöne Einladungen für diesen Elternabend erhalten. Natürlich sind alle gekommen, um sich ihre Kinder anzuschauen. Das Konzert ist großartig verlaufen, viele Eltern haben geweint, niemand hat so etwas von seinen Sprößlingen erwartet. Und am Ende ist mein Vater aufgetreten und hat gesagt: „Stellen Sie sich vor, wozu ihre Kinder fähig sind, wenn sie nach einer kurzen Vorbereitung so etwas machen. Aber dafür, um ihnen zu helfen, sich zu entfalten, brauche ich ihre Hilfe. Wir müssen zusammenarbeiten. Sind Sie dazu bereit?“ Alle waren natürlich einverstanden und danach hat keiner mehr einen Elternabend versäumt. Und was das Interessante dabei ist, viele Eltern haben sich verändert.

Geschichte Nr. 3

Als ich dabei war, dieses Buch zu Ende zu schreiben, kamen wir zu den Freunden meiner Freunde auf ein entlegenes litauisches Gehöft. Sein Besitzer war einst ein erfolgreicher Geschäftsmann, genauer gesagt, wurde er Geschäftsmann, um seinen Traum, Landwirt zu werden, zu verwirklichen. Nachdem er genug Geld verdient hatte, hat er sein sich erfolgreich entwickelndes Geschäft aufgegeben, obwohl seine Partner ihn gebeten hatten, zu bleiben. Er hat sich viele Jahre mit dem spirituellen Leben beschäftigt, hat sich ernsthaft mit dem

Christentum, der östlichen Philosophie und den modernen Meistern befaßt, wobei er seine eigenen Ansichten gehabt hat, wie man sein Leben führen kann. Zurzeit ist er Besitzer eines großen, sich ständig erweiternden Betriebs. Er hat eine wunderbare Frau und vier Kinder, die Engeln gleichen, die nicht wissen, was es heißt, den Eltern zu widersprechen... Hier in der Umgebung ist eine schöne Natur und es scheint, daß alles rund herum von Liebe und Ruhe durchdrungen ist. Natürlich fordert dies alles viel Arbeit, aber die ganze Familie geht sehr gerne ihrer Lieblingsbeschäftigung nach. Die Zeit reicht für alles: für die Arbeit, für die Erholung und für das spirituelle Leben.

An seinen Traum ist er sehr durchdacht herangegangen. Er verdiente Geld und gleichzeitig lernte er alles über das Farmwesen und suchte eine tolle Farm in der Absicht, daß es nicht weit weg von ihnen eine gute Schule für ihre Kinder gibt.

3.5. Was ist das, die psychophysische Natur?

*Bleib deiner eigenen Natur treu
Shakespeare*

„Sie schreiben, daß wir mit einer bestimmten psychophysischen Natur geboren werden, die sich in diesem Leben praktisch nicht ändern läßt und das ist auch nicht nötig, man muß nur im Einklang mit ihr handeln. Erzählen Sie bitte ausführlicher darüber: welche Eigenschaften eines Menschen gehören denn zu seiner psychophysischen Natur, das heißt, was können wir nicht ändern und was brauchen wir nicht zu ändern?“

Sie stellen eine sehr tiefgreifende Frage bezüglich der psychophysischen Natur des Menschen, im Sanskrit nennt man das „Guna-Karma.“ Ihre Grundlage bilden die im Unterbewußtsein abgespeicherten Programme, die durch eine sehr große Anzahl von Leben angelegt worden sind und die mit sich unaufhörlich wiederholenden Gedanken und Taten angereichert worden sind. Und das Unterbewußtsein macht etwa 95% unserer Persönlichkeit aus. Und gerade die im Un-

terbewußtsein abgespeicherten Programme bestimmen den Verlauf und die Richtung unseres Lebens. Es ist das, was im Laufe von vielen Leben erarbeitet worden ist.

Ayurveda behauptet, daß, je weiter wir von unserem Dharma abweichen, dem Weg, der für uns bestimmt ist, desto mehr Krankheiten und Leiden bekommen wir.

Das Niveau unseres Guna-Karma und der Zustand unseres Unterbewußtseins hängen in vielem davon ab, was für einen Umgang wir uns in diesem und insbesondere in früheren Leben ausgewählt haben.

Jeder Mensch wird im Einklang mit seinem Karma geboren, an einem bestimmten Ort und in einer bestimmten Familie. Und im Zeitpunkt der Geburt ist bereits zu sehen, was für einen Körper er bekommt und was für eine Konstitution. Es gibt zum Beispiel Menschen, die ursprünglich mit einer kräftigen Konstitution geboren werden. Für sie ist es leichter, Erfolge im Sport zu erringen, und andere müssen dafür größere Anstrengungen unternehmen, die Ergebnisse werden jedoch viel schlechter sein. Das bezieht sich auf die physische Konstitution. Das läßt sich auch auf den emotionalen Bereich übertragen. Ein Mensch wird geboren und er hat bereits einen Charakter. Sie können das bei Kindern beobachten. Sie sprechen und benehmen sich oft so, daß die Eltern staunen: so etwas hat es in unserer Familie nicht gegeben! In unserer Zeit werden immer öfter Kinder geboren, die im Alter von zwei-drei Jahren derartige Fragen stellen, daß es ein Rätsel ist, wo sie das herhaben, wie sie derlei Dinge überhaupt verstehen können. Aber das Problem ist, daß die psychophysische Natur von unserem Unterbewußtsein bestimmt wird, das wiederum davon abhängig ist, wie wir in früheren Leben gedacht und uns verhalten haben.

Es ist sehr wichtig, daß jeder Mensch eine seiner Natur entsprechende Beschäftigung auswählt.

Laut Ayurveda ist es so, daß, wenn ein Mensch nicht seinem Weg

folgt, sein Karma sich zu verschlechtern beginnt, was sich in erster Linie auf die Gesundheit und die Beziehungen zu anderen Menschen auswirkt. Verschiedene Probleme treten mit der Zeit auf. Aber das Wichtigste ist, er kann nicht zufriedengestellt werden. Und man kann kaum einen Menschen finden, der ruhig und glücklich ist, wenn er sich nicht mit dem beschäftigt, was ihm gefällt und seiner Natur entspricht.

Beachten Sie bitte, daß Krankheiten und Probleme nicht dann zu entstehen beginnen, wenn wir uns nicht richtig ernähren oder von jemandem gekränkt werden, was natürlich auch eine wichtige Rolle spielt, sondern wenn wir von unserem Weg abweichen. Das bedeutet, daß wir nicht glücklich, gesund und erfolgreich sein können, wenn wir nicht mit einer Sache beschäftigt sind, die uns von der Natur vorbestimmt ist.

Im großen und ganzen **ist die Gesundheit laut Ayurveda ein Zustand des Glücks**. Und wenn sich ein Mensch nicht in einem sich stets verstärkenden Glückszustand befindet, heißt das, daß er nicht seinen Weg geht. Die literarische Übersetzung des Wortes „Glück“ bedeutet ein Teil eines einheitlichen Ganzen, ein Teil Gottes zu sein und einen Platz im Universum einzunehmen, der uns vorbestimmt ist.

Jeder Mensch hat seine psychologische Grundlage: bei dem einen ist die Intuition stark entwickelt, bei dem anderen die Logik, ein Dritter geht großartig mit anderen Menschen um, einem Vierten fällt es im Gegenteil schwer, mit den Menschen in seiner Umgebung zu verkehren. Dagegen fühlt er sich auf dem Gebiet der Technik in seinem Element. In diesen Eigenschaften zeigt sich teilweise die psychophysische Natur. Darüber hinaus hat jeder Mensch ein Talent. Und wir sind glücklich, wenn wir dazu fähig sind, dieses Talent zu entwickeln und der Welt einen Nutzen zu bringen. Ich möchte betonen, daß jeder in diesem Leben seine Mission, seine Vorbestimmung hat. Ein gravierendes Problem besteht darin, daß die meisten Menschen nicht im Einklang mit dieser Mission leben. Im wesentlichen deshalb, daß sie von Angst, Gier und Unwissenheit getrieben werden. Das sind die Hauptfeinde des Menschen auf dem Weg zum Erfolg im Leben. Es

wird angenommen, daß ein Mensch sich spirituell, materiell und physisch nicht erfolgreich entwickeln kann, wenn er sich gesellschaftlich nicht entsprechend seiner Natur verwirklicht hat.

Um sein Lebensziel zu erreichen, muß ein Mensch fleißig sein. Der Fleißige ist nicht derjenige, der von früh bis spät arbeitet, sondern derjenige, dem das Spaß macht, was er tut. Und um dieses Niveau zu erreichen, muß ein Mensch vor allen Dingen lernen, nicht vom Geld abhängig zu sein. Aber leider ist die Grundeinstellung der modernen Gesellschaft, möglichst viel Geld egal auf welche Weise zu verdienen. Und je mehr ein Mensch in diesem Leben verdient, für desto glücklicher und erfolgreicher wird er gehalten. Und so lange eine solche Geistesrichtung existiert, kann von Glück natürlich keine Rede sein, da die Bindung an das Geld Angst und Gier hervorruft, die die Suche nach der eigenen Vorbestimmung, der eigenen Mission erschwert und es nicht zuläßt, Erfolg zu erreichen. Und umgekehrt können wir glücklich sein und eine vollständige Erfüllung durch das Leben finden, wenn wir sehen, daß unsere Tätigkeit einen Nutzen bringt.

Und was Sie anbelangt, so ist es etwas ungewöhnlich, wenn ein Mensch mit über 70 Jahren nach seiner Natur fragt. Natürlich ist es besser, derartige Fragen zu stellen, wenn man jung ist, wenn der Lebensweg erst ausgewählt wird, aber durch Ihr Beispiel wird noch einmal bewiesen, daß das Alter eines Menschen von seiner Gemütsverfassung bestimmt wird und daß es nie zu spät ist, damit zu beginnen entsprechend seiner Vorbestimmung zu leben und auf diese Weise richtig erfolgreich zu werden.

3.6. Das Verständnis der eigenen Vorbestimmung im Leben

Sogar der Schwächste unter uns besitzt eine Gabe, wenn sie auch auf den ersten Blick unwesentlich scheint, aber diese Gabe ist einzigartig und wenn man von ihr gebührend Gebrauch macht, dann kann sie zum Ruhm des ganzen Menschengeschlechts dienen.

D. Raskin

„Ich habe an Sie eine Frage bezüglich meiner Bestimmung in meinem Leben. Ich will nicht nur des Geldes und des Prestiges willen leben. Wir kommen ja nicht dafür in diese Welt. Aber ich weiß nicht, welche Beschäftigung für mich besser ist, was für eine Mission ich habe, und das bringt mich in einen Zustand der Schwermut. Meine Frau versteht mich nicht, sie meint, daß, wenn man eine Arbeit hat, die regelmäßig bezahlt wird, was braucht man dann noch. Was können Sie mir raten?“

Sie stellen sehr gute Fragen. In der Tat ist es sehr wichtig, eine Beschäftigung entsprechend seiner eigenen Natur zu haben. Es geht darum, daß wir eine unvergängliche Seele sind, aber wenn wir in diese Welt kommen, dann bekommen wir einen feinstofflichen und einen grobstofflichen Körper, die sich dank der Gedanken, Wünsche und Handlungen herausbilden, die wir durch eine Vielzahl von Inkarnationen ausgewählt haben. Und wir werden mit einer bestimmten psychophysischen Natur geboren, die sich in diesem Leben praktisch nicht ändern läßt, und das ist ja auch nicht erforderlich. Man muß einfach ihr entsprechend handeln. In der Bhagavadgita, der ältesten heiligen Schrift, die es auf der Erde gibt, die praktisch die Grundlage für alle östlichen philosophischen und psychologischen Schulen ist, wird diese Frage untersucht. „Was bringt uns die Unterdrückung unserer eigenen Natur? Und es werden viele Argumente und Beweise angeführt, deren Sinn darauf hinausläuft, zu zeigen, daß es nichts außer Unglücken und eine Verschlechterung des eigenen Karmas bringt.

Jeder Mensch ist doch einzigartig. Er besitzt Talente und Fähigkeiten, und jeder von uns, der in dieser Welt lebt, muß etwas tun. Es ist nicht möglich, auf dieser Welt zu leben und keinerlei verstandesmäßige, sprachliche oder körperliche Handlungen auszuführen. Und jede Tätigkeit, für die wir uns entscheiden, hat ihre Folgen, ihr Karma. Aber das ist ein anderes Thema. Der Gedanke, den Sie in erster Linie verinnerlichen müssen, nämlich, daß alles Lebendige und Nichtlebendige auf dieser Welt, und laut östlicher Psychologie, alles, was uns umgibt, etwas Lebendiges ist, eine bestimmte Natur und Vorbestimmung hat. Und wenn jemand nicht entsprechend seiner

Natur lebt und handelt, dann leiden er und seine Umgebung. Es ist nicht möglich, eine Ruhe des Verstandes zu erreichen und sich also spirituell und materiell zu entwickeln, wenn sich eine Person gesellschaftlich nicht verwirklicht hat. Es ist auch wichtig, zu verstehen, daß in dieser Frage die Begriffe „besser und schlechter“ fehlen. Die Antwort auf die Frage beispielsweise, was besser ist, ein Pkw oder ein Lkw, wird von jemandem, der jeden Tag zur Arbeit ins Stadtzentrum fahren muß, fällt so aus, und die eines anderen, der schwere Gegenstände in eine benachbarte Stadt befördern muß, fällt anders aus.

Was wir als nächstes verstehen müssen ist, daß wir uns der Wichtigkeit unserer Tätigkeit bewußt werden und fühlen müssen, daß wir dank dieser Tätigkeit den Menschen in unserer Umgebung einen Nutzen bringen und entsprechend unserer persönlichen Mission leben. Denn je selbstloser wir leben, desto glücklicher sind wir.

Scheinbar sind das ziemlich selbstverständliche Dinge. Aber warum ist denn die Mehrheit der Menschen in der westlichen Welt nicht entsprechend ihrer Natur beschäftigt? Nicht nur, daß sie ihre Talente nicht verwirklichen, sie kennen sie sogar nicht. Die Hauptgründe dafür sind solche Eigenschaften wie Angst, Gier, Unwissenheit und Neid. Denn in diesem Fall wird der Mensch zum Sklaven von Geld und materiellen Dingen. Darüber spricht nicht nur die östliche Psychologie, darüber schreiben immer öfter unsere Zeitgenossen. So betont zum Beispiel der weltbekannte Fachmann auf dem Gebiet der Businesspsychologie, Robert T. Kiosaki, in seinem sehr bekannten Buch „Reicher Papa, armer Papa“: **„Die Hauptursache für Armut oder finanzielle Schwierigkeiten sind Angst und Unwissenheit ... die Angst und die Gier können Sie in die größte Falle locken, wenn Sie nicht verstehen, wie sie Ihre Gedanken steuern. Grausam ist nicht das, was ich gesagt habe. Sein Leben in Angst zu verbringen und dabei keinen einzigen Traum zu verwirklichen, das ist es, was grausam ist. Im Schweiß seines Angesichts für Geld zu arbeiten und zu denken, daß das ermöglicht, Dinge zu kaufen, die Sie glücklich machen, das ist schlimm. Das Leben, das durch die Höhe des Arbeitslohnes gesteuert wird, das ist kein Leben. Diejenigen,**

die denken, daß die Arbeit ihnen ein Gefühl der Sicherheit gibt, belügen sich selbst.“

Deshalb empfiehlt die östliche Psychologie üblicherweise in erster Linie mit der Reinigung des Bewußtseins und der Arbeit am eigenen Charakter zu beginnen, da nur ein Mensch, der von solchen Eigenschaften wie Gier, Neid, Zorn, Habsucht, Unwissenheit, Geschwätzigkeit usw. frei ist, ein erfülltes Leben führen, nach seiner Berufung in Freude und Harmonie arbeiten und den Menschen in seiner Umgebung wahren Nutzen bringen kann.

Ausgehend von dem Vorstehenden, gebe ich Ihnen folgenden Rat: arbeiten Sie an sich. Man muß sich auch fragen, wenn ich mit dem Geld keine Probleme hätte, für welche Tätigkeit würde ich mich dann entscheiden. Wenn wir diese Frage stellen, dann bekommen wir in der Regel zur Antwort, womit sollen wir uns beschäftigen. Und wenn wir anfangen, trotz aller Schwierigkeiten das zu tun, dann kommt mit der Zeit das Geld, der Erfolg und, was am wichtigsten ist, eine große Erfüllung durch das Leben.

Zunächst kann unsere Lieblingstätigkeit ein Hobby sein, aber mit der Zeit, nachdem Sie ein Fachmann in ihrem Hobby geworden sind, können Sie es als Ihre Hauptbeschäftigung annehmen. Und es bringt nichts, zu befürchten, daß der Lohn geringer wird. Das Geld kommt abhängig vom jeweiligen Karma (Schicksal). Wenn ein Mensch schwere ungeliebte Arbeiten verrichtet, die nicht seiner inneren Neigung entsprechen und er mehr Geld als ihm seinem Karma gemäß zusteht, dann wird ihm etwas in anderen Lebensbereichen „genommen“: die Gesundheit, die Familie usw.

Das ist im allgemeinen alles, was ich Ihnen in aller Kürze hinsichtlich des Verständnisses der Vorbestimmung empfehlen kann. Was Sie anbelangt, so passen zu Ihnen besonders solche Tätigkeiten wie Finanzanalytiker, Wirtschaftsprüfer und Steuerberater. Israel paßt zu Ihnen vom Standpunkt der gesellschaftlichen Verwirklichung nicht. Der beste Ort dafür ist Rußland.

Der Frau, die sich darüber beklagt hat, daß der Reichtum ihr kein Glück gebracht hat, hat der Meister folgendes gesagt:

— Du urteilst so als ob es ohne Luxus und Komfort kein Glück gibt, sagte der Meister zu ihr. Damit du richtig glücklich wirst, meine Liebe, brauchst du nur eines, du mußt dich für irgendetwas so begeistern, damit Du nicht mehr mit Dir selbst beschäftigst.

3.7. Praktische Empfehlungen

1. Setzen Sie sich gerade hin, richten Sie ihre Wirbelsäule auf, lassen Sie alle Gedanken außer Betracht. Stellen Sie sich vor, daß aus Ihrem Herzen ein goldener göttlicher Strom von Liebe strömt (die Farbe kann verschieden sein: hellviolett, rosa). Dieser Strom dringt in jede Ihrer Zellen ein, tritt aus Ihnen raus und verbreitet sich im ganzen Universum. Und wenden Sie sich an Gott mit der Bitte, Ihnen dabei zu helfen, einen Platz zu finden, der Ihnen im Universum vorbestimmt ist, wo Sie sich in Harmonie ankommen werden und sich am besten in das Weltsystem einfügen.

Mit dieser Bitte kann und muß man sich an Gott durch Gebete anwenden.

2. Überlegen Sie, ob Sie einen Menschen kennen, der im Laufe einer langen Zeit glücklich war, sich dabei aber mit etwas beschäftigt hat, das ihm widerstrebt?

3. Wenn Sie keine Zeit haben, Ihrer Lieblingsbeschäftigung nachzugehen, dann überlegen Sie genau, warum das so ist, und beseitigen erst dann alle Hindernisse ohne jedes Bedauern.

4. Die Qualität unseres Lebens ist bedingt durch die Qualität unseres Beitrags zum Leben anderer Lebewesen.

Versuchen Sie, sich an die Namen von fünf Nobelpreisträgern, von fünf der bekanntesten Menschen des XX. Jahrhunderts und von fünf Olympiasiegern zu erinnern. Die überwältigende Mehrheit der Menschen kann sogar nicht einmal eine dieser Fragen beantworten, aber dafür kann jeder Mensch die Frage beantworten, wer einen Beitrag zu seinem Leben geleistet hat, wer in der Not geholfen hat. So ist das Wesen dieser Welt: Berühmtheiten werden vergessen, manchmal schon am nächsten Tag, aber der-

jenige, der Ihnen von Herzen geholfen hat, der der Welt selbstlos dient, bleibt im Herzen.

5. Um sich im Leben zu verwirklichen, braucht man nicht dem Erfolg nachzujagen, sondern man muß den Sinn des Daseins finden. Die beste Frage, die wir uns stellen können, lautet: „Womit und wo kann ich der Welt nützlich sein?“

6. Fragen Sie sich: „Auf welchem Gebiet bin ich ein Fachmann? Wie viel Zeit wende ich für die Verbesserung meiner professionellen Qualitäten auf?“

Wenn das weniger als 40 Minuten pro Tag sind, dann ist das ein Grund, ernsthaft darüber nachzudenken. Ein Meister seines Faches kann man erst dann werden, wenn man sich in seinem Beruf ständig fortbildet. Das bedeutet, Fachliteratur zu lesen, Fachseminare und Fachkurse zu besuchen. Derjenige, der kein guter Fachmann wird, kann kaum etwas in gesellschaftlicher Hinsicht zustandebringen, selbst wenn er entsprechend seiner Vorbestimmung beschäftigt ist.

7. Man muß sich von Gedanken und Worten völlig freimachen: „Ich habe auf die eine oder andere Weise jemandem geholfen und so habe ich für diesen Menschen etwas Gutes getan.“ Sagen Sie stattdessen: „Ich bin Gott dafür dankbar, daß er mir die Möglichkeit gegeben hat, diesen Menschen zu dienen und zu helfen.“

8. Widmen Sie Ihrem Traum mindestens eine Stunde pro Tag. Wenn Sie zum Beispiel ein Buch schreiben wollen, schreiben Sie es! Wenn Sie Tänzer werden wollen, beschäftigen Sie sich mit dem Tanzen usw.

Das Universum gibt uns nicht immer das, worum wir es bitten, aber es gibt uns immer das, was wir brauchen.

9. Denken Sie daran, daß:

— Die meisten Menschen an Herz- und Gefäßkrankheiten sterben.

— Laut amerikanischen und russischen Untersuchungen, der

Statistik der Inanspruchnahme des Unfallnotdienstes, ereignen sich die meisten Herzanfalle montags um neun Uhr, das heist in der Zeit, da die Menschen zur Arbeit gehen müssen ...

— Diese Kranken verbindet eines, nämlich daß sie ihre Arbeit nicht lieben, ihr Herz zieht sich zusammen, wenn sie zur Arbeit gehen. Die Ärzte hat das sehr erstaunt, alle haben erwartet, daß die Hauptursache dafür falsche Ernährung und eine bewegungsarme Lebensweise ist.

— Eine weitere Ursache für Herzkrankheiten ist die unbefriedigende Beziehung zu den Menschen, die einem nahestehen. Aber das ist ein anderes Thema.

— Laut einer Umfrage, die unter Medizinstudenten an einer der Universitäten der USA durchgeführt wurde, wurde festgestellt, daß sich niemand von ihnen für diesen Beruf entschieden hat, um Menschen zu helfen. Die Antworten waren im wesentlichen folgende: „Das ist eine Familientradition“, „Das ist ein angesehener Beruf“, „Das ist ein gut bezahlter Beruf“ ...

3.8. Themen zum Nachdenken

— Es gibt einen großen Unterschied und manchmal einen direkten Gegensatz zwischen den Redensarten: „Geld machen“ und „Das Leben meistern.“

— Alles, was lebendig ist, lebt nicht von sich aus und nicht für sich selbst, nur der Mensch kann sich für einen destruktiven Weg entscheiden, für sich allein und für sich selbst zu leben.

— Wir sind nach dem Vorbild und dem Ebenbild des Schöpfers geschaffen, wenn wir etwas schaffen und schöpferisch tätig sind, dann sind wir dem Schöpfer ähnlich.

— Zu leben, nur um ein Ergebnis zu erzielen, bedeutet, Zerstörung auslösen und das Karma verschlechtern.

— Wenn wir entsprechend unserer Natur, unserer Lieblingsbeschäftigung nachgehen und dabei unser Potential ausschöpfen, dann kommen Harmonie und Glück in unser Leben und das Ergebnis wird unwichtig.

— Jede Handlung muß in Form einer Opfergabe erfolgen, sonst

bindet sie, entweicht und verursacht Leiden.

— Wenn ein Mensch seiner Lieblingsbeschäftigung nachgeht und dafür alle seine Kräfte einsetzt, dann bringt ihm das eine große Befriedigung.

— Man kann anderen etwas Gutes tun, aber nur, wenn man sich glücklich und zufrieden fühlt.

— Das Geheimnis der Unglücke ist einfach — sich nicht mit dem zu beschäftigen, was wir gerne tun, sondern mit dem, wozu wir uns verpflichtet fühlen, es zu tun.

— Unser Leben ist zu kurz, um sich mit Dingen zu beschäftigen, die unserer Natur nicht entsprechen und, vor allen Dingen, die uns nicht gefallen.

— Eine Lieblingsbeschäftigung wird uns nicht dafür gegeben, damit sie sofort Geld einbringt, sie ist dazu bestimmt, Harmonie und Freude in unser Leben zu bringen, dann kommt auch das Geld.

— Wenn es ein Ziel gibt, dann bedeutet das, daß es den Wunsch und die Kraft zum Handeln gibt. Wenn es kein Ziel gibt, dann gibt es keinen Wunsch und keine Kraft zum Handeln.

— Du wirst in dem Ausmaß glücklich im Leben, in dem Du für die Welt nützlich bist.

— Die Arbeit an sich kann keine Leiden bringen. Das ganze Elend und die Unglücke führen zu einer Bindung und zu einer Identifizierung mit der eigenen Tätigkeit.

— Alles, was unter Druck und in der Hoffnung auf ein gutes Ergebnis gemacht wird, ist kein Dharma (Mission, Vorbestimmung).

— Ayurveda, die östliche Psychologie und Philosophie, behauptet durch die Worte der erleuchteten Weisen, daß der Mensch vier Lebensziele hat, die er seinem Niveau entsprechend anstrebt:

1. *Dharma (eine professionelle Tätigkeit entsprechend der jeweiligen Natur mit den jeweiligen Talenten und Fähigkeiten).*

2. *Artha (materielles Aufblühen).*

3. *Kama (Erfüllung der Wünsche, sinnliches Begehren).*

4. *Moksha (Befreiung, Erleuchtung des Verstandes).*

Wenn also der Mensch den ersten Punkt nicht befolgt, das heißt

nicht entsprechend seinem Dharma lebt, dann kann er die anderen Punkte nicht erreichen.

3.9. Der spirituelle Blick

Die wesentliche Freude des Lebens besteht darin, ein Ziel voll und ganz ins Auge zu fassen, das Sie als ein großes anerkennen. Der Urstoff zu sein und kein bedauernswertes egoistisches Konzentrat von Krankheiten und Leid und sich darüber zu beklagen, daß die Welt es sich nicht zur Aufgabe macht, Sie glücklich zu machen.

George Bernard Shaw

Ayurveda und auch die ganze östliche Psychologie behaupten in erster Linie auf der Grundlage des Bhagavadgita, daß, solange wir an die Früchte unserer Tätigkeit gebunden sind, solange wir aus egoistischen Beweggründen handeln, um materiellen Komfort und Ansehen zu erwerben und uns hervorzutun, wir Sklaven bleiben, deren Schicksal darin besteht, zu leiden.

Die Kabbalisten behaupten, daß alles, was wir tun, im Namen Gottes getan werden muß. Und das werden die größte Ehre und die Glückseligkeit sein, die ein Mensch erleben kann. Das Leben nur für sich selbst bringt kein Glück und verschafft keine Befriedigung. Aber wenn Sie sich in ein Werkzeug Gottes verwandeln und sich für Gott entscheiden, dann erleben Sie ein Paradies auf Erden.

Solange wir nicht begreifen, daß das Leben eine besondere Mission ist, werden wir ein eintöniges Leben führen, das aus einer Reihe sinnloser, absolut nicht miteinander verbundener Ereignisse besteht.

Wenn Sie nicht wissen, auf welche Weise die Ereignisse in Ihrem Leben mit einem großen Ziel verbunden sind und einer großen Sache dienen, dann verliert das Leben seinen Sinn.

Sie hören beispielsweise Radio, das von einem starken Rauschen begleitet ist und ständig kommt es zu Unterbrechungen. Sie hören

und verstehen einzelne Wörter, aber Sätze und Absätze können Sie daraus nicht bilden. Natürlich können Sie keine zusammenhängende Erzählung aus dem, was Sie gehört haben, verfassen und das, worum es geht, nicht verstehen. Da kommt einfach ein konfuses Zeug ohne jeden Sinn zusammen. So ist es auch mit dem Leben. Es scheint, daß der Mensch hin und her läuft, alles Mögliche tut, und wenn er stirbt, dann erweist sich alles als so unwichtig, und was der Mensch mit seinem Leben zum Ausdruck bringen wollte, das hat niemand erfahren, auch er selbst nicht. Die Kinder hat er wohl groß gezogen. Aber jeder Hund hat Junge und niemand rechnet ihm das als besonderes Verdienst an.

3.9.1. Groß ist derjenige, der dient

Wem soll man dienen?

Wenn Sie Ihr Leben dem Ziel zu verschreiben, sich jemandes Zustimmung zu verdienen, dann werden Sie auf einer Stufe mit ihm stehen. Aber wenn Sie Ihr Leben Gott widmen, dann macht Sie das zu einem Gottesmann. Das führt zu der Erkenntnis, daß das Leben eine göttliche Mission ist. Jeder hat seine eigene. In dieser Welt, in der man alles Äußerliche anbetet, gilt, daß die Mission des Präsidenten eines Landes viel wichtiger und bedeutsamer ist als die Rolle eines Verkäufers. Aber vom Standpunkt des Absoluten aus betrachtet, wenn wir Gott dienen und ihm zu Ehren dienen, ist jeder Mensch wichtig.

Wir haben uns daran gewöhnt zu denken, daß Erfolg im Leben bedeutet, einen hohen Posten, die Anerkennung der Gesellschaft zu bekommen und viel Geld zu verdienen.

Aber wirklich wichtig sind die Motive, die Qualität der Taten, und ob wir uns von ganzem Herzen mit unserer Tätigkeit beschäftigen. Im großen und ganzen hängt der Erfolg im Leben davon ab, was für eine Entscheidung wir treffen, nur für sich zu leben und dadurch einer Krebszelle ähnlich zu sein oder zu verstehen, daß wir alle ein Teil eines einheitlichen Ganzen sind und daß wir glücklich sein können,

wenn wir diesem Einheitlichen dienen.

Wir sind Teile eines Ganzen, und jeder von uns hat seine Vorbestimmung.

Wenn wir das verstehen, dann befreien wir uns von Neid und von der Gewohnheit, uns mit anderen zu vergleichen. Einmal habe ich dieses Thema mit einem Freund von mir, einem in spiritueller Hinsicht zur Entfaltung gekommenen Geschäftsmann besprochen. Er hat ein gutes Beispiel angeführt. Einmal war er Zeuge dessen, daß seine Bekannten jüdischer Abstammung über einen Rabbi gesprochen haben. „Wie leicht kommt er zu Geld, obwohl er im wahrsten Sinne dieses Wortes nicht arbeitet“, sagte einer von ihnen. Und dann hat er sie gefragt: „Und wer von euch möchte an seiner Stelle sein? Zehn Kinder haben, einige Stunden pro Tag die Thora studieren, sich streng an die Regeln der Ernährung und des täglichen Lebens halten?“ Niemand wollte das.

Das ist eine gute Übung für den Verstand. Wenn der Neid anfängt uns lästig zu fallen, wenn es uns so scheint, daß jemand besser lebt, muß man sich fragen, möchten Sie an seine Stelle treten?

Ebensolche Krankheiten, ebensolche Verwandten, und ebensolche psychologischen Probleme haben? Und, was das Wichtigste ist, so einen Weg gehen. Oft ist es so, daß jemand, der einen verantwortlichen Posten bekleiden, bekannt und sehr reich werden möchte, er in vielen Leben viele schwere Stunden hat durchmachen müssen. Und niemand weiß, was mit ihm in Zukunft passiert. Wenn jemandem viel gegeben wurde, wird von ihm auch viel verlangt.

Wenn jemand einen hohen Posten und viele Möglichkeiten hat, dann gibt es für ihn viel mehr Versuchungen. Mehr noch, wenn ein Mensch einen verantwortlichen Posten hat und von ihm die Schicksale vieler Menschen abhängen, und er, statt ihnen zu dienen und sich um ihr spirituelles und materielles Leben zu kümmern, anfängt, sie auszubeuten und auszunützen, so ein Mensch verdient Mitleid, weil er bereits in diesem Leben das Gefühl des Glücks und den Geschmack am Leben verliert. Und das, was ihn in

den nächsten Inkarnationen erwartet, wünscht man niemandem. Nach den Gesetzen der Natur ist es so festgelegt, daß jeder Herrscher ein Sechstel des Karmas seiner Untertanen für sich nimmt, und, wenn er ihnen gedient und sich um sie gekümmert hat, er ein Sechstel des guten Karmas, wenn nicht, dann ein Sechstel ihrer Sünden bekommen hat.

3.9.2 Wer auf der Erde der erste war, der wird im Himmel der letzte sein

Christus hat gesagt, daß, wer auf der Erde der erste war, im Himmel der letzte sein wird.

Im Talmud gibt es eine Erzählung über einen Menschen, der heimlich beobachtet hat, was im

Jenseits passiert. Und er hat gesehen, daß diejenigen, die im Leben auf der Erde bekannt und berühmt waren, dort ganz unten waren. Und umgekehrt, einfache Menschen hatten dort einen Ehrenplatz.

Es gibt ein gutes Beispiel. Stellen Sie sich einen Schauspieler vor, den alle begeistert und voll Bewunderung anschauen. Aber der Vorhang fällt, das Theaterleben geht zu Ende, und, nachdem er in einer anderen Welt war, stellt er fest, daß niemand ihn beachtet. Sein Gärtner dagegen nimmt einen bedeutenden Platz ein.

Natürlich ist das etwas abstrakt und vereinfacht, aber es gibt uns die Möglichkeit zu verstehen, daß alles davon abhängt, wieviel wir für Gott oder unseren eigenen Ehrgeiz gearbeitet haben.

Wenn ein Sieger jemand ist, der, nachdem er einen oberflächlichen Erfolg erreicht, jedoch dabei nichts gelernt hat, nicht reiner und besser geworden ist, sondern im Gegenteil, sich in eine überhebliche, stolze, gierige Person verwandelt hat, dann hat er verloren, egal wie hoch oben auf dem Podest er gestanden hat.

Wenn dagegen ein Verlierer seine Niederlage als Gottes höchsten Ratschluß annimmt, den Mut nicht verliert, nicht bedauert und nicht

zürnt, dann erringt er einen wahren Sieg, einen Sieg über sich, was für ihn einen spirituellen Aufstieg und Glück zur Folge hat.

Wenn sich ein Mensch über einen anderen erhebt, dann gereicht ihm das nicht zur Ehre. Die wahre Ehre besteht darin, sich selbst zu übertreffen.

3.9.3. Nicht die Rolle ist wichtig, sondern wie man sie spielt

Der Mensch ist das einzige Wesen auf der Erde, das fähig ist, eine Fälschung zu begehen. Einem Hund käme es nicht in den Sinn, ein Pferd zu sein. Aber der Mensch neigt dazu, zu versuchen, „große“ oder einfach andere Masken aufzusetzen.

Es ist wichtig zu verstehen, daß wir alle in einem Stück spielen, in welchem jede Rolle sehr wichtig ist. Und wenn man diese Rolle ändert, dann muß man die ganze Vorstellung ändern. Wichtig ist nicht die Rolle selbst, sondern wie wir sie spielen.

Im Jahre 2005 in Los Angeles auf einem großen vedischen spirituellen Festival beschlossen die Veranstalter, ein großes Theaterstück aufzuführen. Und für eine Nebenrolle haben sie eine Frau eingeladen, die diese Bitte sehr ernst genommen hat. Sie haben lange geprobt, obwohl ihre Rolle in diesem Stück nur einige Minuten gedauert hat. Und gerade ihr hat der ganze Saal applaudiert, und viele haben gesagt, daß dank ihr die ganze Vorstellung großen Eindruck auf sie gemacht hat. Wie sie hinterher selbst zugegeben hat, war sie deshalb erfolgreich, daß sie eine Rolle gespielt hat, die ihr ihrer Natur nach sehr gelegen hat. Wenn sie jedoch die Rolle der Königin gespielt hätte, dann wäre sie nicht erfolgreich gewesen.

So ist es auch im Leben. Unsere Vorbestimmung ist, die Rolle gut zu spielen, die uns für diese Inkarnation zugewiesen wurde. Und da-

von, wie wir sie spielen, hängt ab, wie glücklich und harmonisch wir in diesem Leben und auch im nächsten sein werden.

Der deutsche Philosoph Nietzsche hat behauptet: „Wenn ein Mensch nicht empfindet, wie in ihm und über ihm etwas Endloses und Geschlossenes wirkt, ist sein Leben sinnlos.“

3.9.4. Die Antwort des Meisters

Nachfolgend führe ich die Antwort eines meiner Lehrer, des Doktors der Medizin, David Frawley, an.

„Die meisten von uns im Westen leben in einem sehr konkurrenzorientierten Milieu mit einem schnellen Lebensrhythmus. Wie kann man die Orientierung auf die innere spirituelle Entwicklung mit den alltäglichen Pflichten in der Arbeit in Einklang bringen?“

Wir müssen verstehen, daß es nicht möglich ist, unbedingt alles zu haben. Sie müssen sich entscheiden, was Sie wirklich im Leben wollen. Es ist möglich, daß es Ihnen nicht gelingt, vielen Dingen im materiellen Bereich nachzujagen und dabei zu erwarten, daß zu Ihnen ein gutes spirituelles Leben von irgendwoher kommt, wenn das für Sie günstig ist.

Setzen Sie sich Ihre Hauptziele und richten Sie Ihre Hauptenergie auf sie. Bemühen Sie sich, dem Weg zu folgen, der Ihrem Dharma (Ihrer Vorbestimmung) entspricht und dabei anderen keinen Schaden zufügt. Seien Sie bereit, bescheiden zu leben, falls dies nötig ist. Haben Sie den Glauben an höhere Kräfte, die sich um Sie sorgen, nachdem Sie Ihren höheren Lebensweg ausgewählt haben. Die wedische Astrologie kann Ihnen helfen, zu bestimmen, was für eine Tätigkeit Ihnen liegt.

Der vierte Schritt

Wie überwindet man die Apathie und woher nimmt man die Energie

4.1. Ist es möglich, immer glücklich zu sein?

„Ich möchte gerne immer glücklich sein. Ist das möglich? Egal, welche verschiedenen Diäten ich ausprobiert habe, es fehlt mir trotzdem die Energie. Ich habe begonnen, mich mit Joga zu beschäftigen. In den ersten zwei Monaten hatte ich Auftrieb, aber dann ist alles wieder so geworden wie vorher, ständiger Kräfteverfall und keinerlei Lust, die Übungen weiterzumachen. Auf Empfehlung meiner Frau bin ich von einem Heiler zum anderen und von einem Wunderheiler zum anderen gegangen, aber es ging mir nur für kurze Zeit entweder schlechter oder besser. Wie kann man die Apathie überwinden und wo kann man Energie hernehmen?“

„Danke für Ihre Fragen, die für jeden aktuell sind, denn das Fehlen von Energie ist das erste Anzeichen für bevorstehende Unglücke oder Krankheiten.

Beim Ayurveda heißt es, daß, wenn ein Mensch im spirituellen Leben Fortschritte macht, man das an zwei Dingen erkennt:

1. Der Mensch wird mit jedem Tag immer glücklicher.
2. Seine Beziehungen zu anderen Menschen verbessern sich.

Wenn diese Anzeichen nicht feststellbar sind, dann bedeutet das, daß es bei diesem Menschen zu einem Niedergang kommt, egal, mit welcher spirituellen oder religiösen Praktik er sich auch immer beschäftigt.

Das wahre Glück kommt durch das Geben, das Opfern, da wir die Liebe erst dann empfinden können, wenn wir etwas geben. Ein egoistischer, gieriger und neidischer Mensch kann nicht lieben, und kaum jemand wird ihn lieben und mit ihm Kontakt haben wollen. Deshalb kann er nicht glücklich sein. Und geben können wir viel, wenn wir von dieser Welt nicht abhängig sind. Je weniger Bindung wir an diese Welt haben, desto mehr sind wir fähig zu geben und können aus diesem Grund desto mehr lieben.

Wenn die Bereitschaft zu nehmen, etwas zu bekommen, größer ist als die Bereitschaft zu geben, dann bedeutet das, daß Sie abhängig sind. Derjenige, der etwas bekommt, ist abhängig, derjenige, der etwas gibt, ist nicht abhängig.

Ein Kabbala-Lehrmeister hat mir gesagt, daß das Hauptziel dieser Lehre darin besteht, einen Menschen zu einem Altruisten zu machen und ihn vom Egoismus zu befreien.

Im Ayurveda, dem ältesten medizinischen System, das durch seine Tiefe und Weisheit stark beeindruckt, wird behauptet, daß der Ursprung aller Krankheiten und Leiden Habgier und Neid sind, da diese Eigenschaften den Egoismus, die Konzentration auf sich selbst und die Gier vergrößern.

Was wird aus einem Organ oder einer Zelle, die nicht für den ganzen Organismus arbeiten wollen, sondern nur bekommen und die Ressourcen des Organismus verbrauchen wollen? Solche Organe werden krebsartig, und wenn der Organismus sich von ihnen nicht befreit, dann geht er zu Grunde. So ist auch das Universum insgesamt bestrebt, sich von Krebszellen, von egoistischen Menschen oder sogar von der ganzen Zivilisation in erster Linie dadurch zu befreien, daß es ihnen keine Energie mehr bereitstellt.

Die erleuchteten Arier haben in ihren Kanons darauf hingewiesen, daß die Zivilisationen nicht als Folge von Kriegen oder Naturkatastrophen untergehen, sondern deshalb, daß jeder anfängt nur an sich zu denken, nur daran, zu nehmen, nicht jedoch zu geben. Aber

das **Grundprinzip der Harmonie ist der Austausch von Energien**. Nur das öffnet die Herzen der Menschen für die Liebe und macht die Welt glücklich.

Die alten Heiler und Eremiten Vadjas sagten, daß der Mensch eine kleine Zelle im Universum ist, und wenn er nicht im Einklang mit ihm lebt, dann wird er nicht glücklich sein. Die heutigen Autoritäten der Psychologie und der Medizin bestätigen das.

Prof. Stanislav Grof: „Die Ursache aller Krisen auf der Erde ist ein unersättliches Streben nach linearen (egoistischen) Zielen.“

Peter Russel: „Um die globale Krise der Zivilisation zu überwinden, deren Ursache eine Krise des Bewußtseins ist, müssen wir uns vom egozentrischen, materialistischen Modus des Bewußtseins befreien, der alle Probleme hervorruft.“

4.2. Die spirituelle Homöostase

Der Egoismus und die Habgier sind deshalb gefährlich, weil sie die Homöostase zerstören. Parazelsius hat die Homöostase als einen Zustand der vollständigen Harmonie zwischen der inneren und der äußeren Welt definiert.

Dafür, daß es zu einer Homöostase kommt, muß ein Lebewesen Energie abgeben. Wenn keine Energie abgegeben wird, dann beginnt ein Lebewesen von seiner Umgebung abhängig zu werden. Das Grundprinzip der Unabhängigkeit von der Welt ist die Freisetzung von Energie durch ein Lebewesen.

Die Homöostase beginnt auf der spirituellen Ebene und dehnt sich auf die physische und die chemische Ebene aus. Damit es zu einer spirituellen Homöostase kommen kann, dürfen wir von der Welt nicht abhängig sein. Denn je mehr ich von der Welt in einem beliebigen Bereich abhängig bin, desto schneller zerstören mich die Veränderungen dieser Welt.

Der Urmensch konnte durch Dürren und Temperaturschwankungen schnell umkommen. Es ist seit langem bekannt, daß in kritischen Situationen, zum Beispiel in Konzentrationslagern, wenn

sie sich alleine in der Natur usw. aufhalten, egoistische, aggressive Menschen als erste sterben. Es scheint, daß auf Yogis, die an nichts auf dieser Welt gebunden sind, nichts Einfluß hat. Sie können auch auf Nägeln schlafen, und der Schnee um sie herum schmilzt. In der stalinistischen Zeit gab es einen Erlaß, in erster Linie gläubige Menschen und Priester zu erschießen, da sie auf seltsame Weise unter den entsetzlichen Bedingungen in den Konzentrationslagern nicht nur nicht gestorben sind, sondern sich um andere Häftlinge gekümmert haben und bis in die letzten Minuten ihres Lebens ein Leuchten und Glückseligkeit ausgestrahlt haben.

Deshalb müssen wir aufhören, zu konsumieren, wir müssen vielmehr geben. Aber wenn wir auf der physischen, emotionellen usw. Ebene geben, müssen wir selbst uns von irgendwoher etwas nehmen. Und nehmen können wir die Energie nur auf der göttlichen Ebene, wo es sie in unbegrenzter Menge gibt.

Diese reinste höhere spirituelle Energie geht durch uns hindurch, wenn wir das Gefühl der Liebe nicht unterdrücken und fühlen, daß das Gefühl der Liebe uns steuern muß, daß wir zweitrangig sind, wenn wir dieses Gefühl behalten können, selbst wenn uns das Menschliche (Geld, Prestige, ein lieber Mensch usw.) abhanden kommt. Durch das Gefühl der bedingungslosen Liebe erhalten wir die Hauptenergie, die für alles verbraucht wird.

Das Essen liefert uns die Energie auf der äußeren Ebene, entzieht sie aber auf der inneren. Vergessen Sie nicht, daß die Menschen, die von Zeit zu Zeit fasten, viel tatkräftiger sind, als jene, die viel essen. Deshalb hören wir auf, zu essen, wenn wir krank werden.

Diese ganze Welt mit ihren ständigen Streßsituationen und auch das Essen, ein nichtspiritueller Umgang miteinander, zügelloser Sex und Aufregungen, entziehen Energie, und das Fasten, ein zurückgezogenes Leben, liefern Energie.

Die größte Aufnahme von Energien erfolgt durch das ununterbrochene Empfinden von Liebe.

Eine der ersten Gesundheitsregeln lautet, die Welt mit all ihren Unzulänglichkeiten, sich selbst (egal wie ich bin), eigenes Schicksal

in allen Situationen und unter beliebigen Lebensumständen zu lieben.

Einst kommentierte ein Kaballa-Lehrmeister das Gebot „Du sollst nicht töten“ und erläuterte, daß Gebote auf sieben Ebenen bewertet werden. Auf der ersten Ebene sagt dieses Gebot folgendes: **Töte den Menschen nicht, und auf der höchsten, der siebten Ebene, töte die Liebe in deiner Seele nicht**, da dies die Hauptsünde ist, nämlich auf die Liebe zu verzichten und sich von der Einheit mit Gott loszusagen.

Unternehmen Sie deshalb alle Anstrengungen, um sich von Egoismus und Habgier zu befreien. Setzen Sie sich als Lebensziel, die Liebe Gottes zu erringen, da wir von diesem Ziel Energie nehmen, und ein starkes Streben nach göttlicher Liebe allein uns mit höchster Energie erfüllt.

Beachten Sie, daß unsere Zivilisation nach der Devise lebt: „Konsumiere, konsumiere, konsumiere!“ Dabei nimmt die Zahl glücklicher und gesunder Menschen mit jedem Tag ab. Die Probleme auf der staatlichen und der zwischenstaatlichen Ebene nehmen mit jedem Tag zu. Und es helfen weder Arzneien, verschiedene Methodiken aus der Reihe „Wie kann man glücklich und gesund werden“, noch eine große Anzahl gesellschaftlicher Organisationen. Die Zahl der Menschen, die am „chronischen Müdigkeitssyndrom“ erkranken, nimmt mit jedem Tag zu. Und kann das denn anders sein? Denn die erleuchteten Weisen aller spirituellen Schulen und die heutigen fortschrittlichen Wissenschaftler behaupten: „Alles, was vom falschen Ego, von gewinnsüchtigen Beweggründen ausgeht, selbst wenn es äußerlich wie eine glückliche Sache aussieht, führt zu Zerstörung und Leiden. Und alles, was von der Seele, das heißt aus dem Gefühl bedingungsloser Liebe ausgeht, führt zu Glückseligkeit, Gesundheit und vollständiger Harmonie der Person und ihrer Umgebung.“

4.3. Ein Fall aus der Praxis

2005 und 2006 habe ich einen interessanten Menschen mehrmals beraten. Er beschäftigt sich seit mehr als zehn Jahre sehr ernsthaft mit spirituellen Praktiken, besucht regelmäßig heilige Orte, achtet sehr streng auf Diät und besucht seit einigen Jahren Yogastunden bei einem bekannten Lehrmeister. Aber schon lange hat ihn niemand glücklich gesehen, und seine Krankheiten werden mit jedem Jahr immer ernster. Im Privatleben ist er nicht erfolgreich.

Zur letzten Beratung ist er in einem depressiven Zustand gekommen, in dem er sich, seinen Worten nach, schon einige Monate befand. Wie immer hat er sich bereitgemacht, meine Empfehlungen zu notieren. Aus Erfahrung wußte ich, daß er sich bemühen wird, alles auszuführen. Ich bat ihn, seinen Block zur Seite zu legen und ehrlich und mit offenem Herzen über folgendes Thema zu diskutieren: **Kann ein egoistischer Mensch glücklich sein?**

— Rami, ich habe Ihre Artikel und jene Bücher gelesen, die Sie mir empfohlen haben. Ich weiß, worauf Sie hinauswollen, aber mir ist nicht nach Philosophie zumute. Bei mir besteht Verdacht auf Krebs, und mein Psychotherapeut besteht drauf, daß ich beginne, starke Antidepressiva einzunehmen.

Ich möchte bekommen ...

— Sie bekommen, warten Sie. Alle Ihre Fragen beginnen mit den Worten: ich möchte, wie soll ich, mein Wunsch ist. Alle Ihre Gedanken und Worte drehen sich bei Ihnen um die Worte „ich“ und „meines.“ Alles, was Sie machen, tun Sie nur für sich. Sie beten sogar und besuchen heilige Stätten, um geheilt zu werden und eine gutbezahlte Arbeit zu finden. Und bringen Sie überhaupt jemandem Freude? Wen haben Sie glücklich gemacht?

— Aber ich werde doch in jeder Hinsicht reiner, und die Welt gewinnt dadurch nur, widerspricht er stolz.

— Ich weiß nicht, wie das mit der Welt ist, aber für Ihre Nächsten sind Sie jemand, der große Kopfschmerzen bereitet. Für wen haben Sie in den letzten Jahren etwas Gutes getan? Hören Sie auf, so zu le-

ben, daß Sie sich nur auf sich und nur wegen sich konzentrieren. Gehen Sie in ein Kinderheim und kümmern Sie sich um kranke Kinder, finden Sie in ihrer Nachbarschaft einen einsamen älteren Menschen und übernehmen Sie für ihn eine Patenschaft, sammeln Sie den Müll auf einem öffentlichen Platz ein ... aber erzählen Sie niemandem davon. Hören Sie auf, mit so einem niedergeschlagenen Gesichtsausdruck herumzulaufen, als ob die ganze Welt Ihnen etwas schuldig ist. Lernen Sie, auf andere Menschen zu hören und sie zu verstehen. Gut! Genug der Theorie, gehen Sie und fangen Sie an, etwas körperlich zu tun.

Einige Tage später hat mich seine Mutter angerufen und sich voll Freude und herzlich dafür bedankt, daß der Sohn plötzlich ausgeglichen ist. Einige Monate später bin ich in seine Stadt zur Durchführung von Seminaren per Flugzeug gekommen. Er ist zu mir vor dem Seminar mit einem strahlenden Gesichtsausdruck gekommen, hat mir Geschenke überreicht und sich bei mir herzlich bedankt. Er hat gesagt, daß er zum ersten Mal in seinem Leben eine Stunde nach der Beratung einen Zustand spiritueller Trance erlebt hat, als er in einem Supermarkt für eine alte Frau, die nicht genügend Geld hatte, bezahlt und ihr noch etwas Geld gegeben hat. Nach dem ersten Besuch eines Kinderheims, wo er auf einer Etage geputzt und eine Yogastunde für Kinder durchgeführt hat, hat er einige Stunden im Zustand spiritueller Trance geweint. Für den Besuch von Ärzten und Psychotherapeuten hatte er keine Zeit mehr und auch keinen Bedarf. Letzte Woche hat er seine Befunde bekommen, und es hat sich herausgestellt, daß dieser Tumor, von dem man vermutete, daß er bösartig ist, vollständig verschwunden war.

Erinnern Sie sich an eine Behauptung der sufistischen Weisen: „Die Hölle ist jene Stelle, wo es in der Nähe niemanden gibt, dem wir helfen könnten.“ Und dann fühlen Sie, wie eine starke Energie durch Sie hindurchfließt und Sie und die Menschen in Ihrer Umgebung mit Glückseligkeit und Harmonie erfüllt.

Wenn Sie das verstehen und akzeptieren, dann fangen Sie an, so zu leben als ob Sie eine Verkörperung der bedingungslosen Liebe sind. Ersetzen Sie Vorwürfe durch Dankbarkeit. Die Fragen des Verstandes: „Was kann ich von diesem Menschen, von der Gesellschaft bekommen?“ ersetzen Sie durch die Formulierung „Was kann ich den Menschen in meiner Umgebung geben? Wie kann ich in ihr Leben Glück bringen? Wie kann ich sie mit Liebe erfüllen?“ Hören Sie auf damit, sich auf sich und Ihre Probleme zu konzentrieren.

Sie merken dann, daß die Zahl Ihrer Termine bei Ärzten, Psychologen, Geistheilern und Heilern stark abnimmt. Und umgekehrt, wenn sie ihnen begegnen, werden Sie selbst gesund, entdecken an sich neue Fähigkeiten, und das Wichtigste ist, daß sie mit der für viele von ihnen unverständlichen Energie der göttlichen Liebe erfüllt werden. Probieren Sie es aus, Sie werden es nicht bereuen!

4.4. Wann bekommen wir feinstoffliche Energie

Feinstoffliche Energie bekommen wir, wenn wir:

- hungern,
- Atemübungen machen,
- uns in die Einsamkeit zurückziehen,
- für eine gewisse Zeit ein Schweigegelübde ablegen,
- spazierengehen (oder uns einfach) am Ufer des Meeres, in den Bergen aufhalten und schöne Landschaften betrachten,
- uns uneigennützig mit einer schöpferischen Tätigkeit beschäftigen,
- eine würdige Person für ihre erhabenen Eigenschaften und Handlungen loben,
- lachen, uns freuen, aus vollem Herzen lächeln,
- jemandem uneigennützig helfen,
- Bescheidenheit an den Tag legen,
- vor dem Essen beten,
- Lebensmittel essen, die von Prana (Lebensenergie) erfüllt sind

- Naturgräser, verschiedene Arten von Brei, Butterschmalz, Honig, Obst und Gemüse,
- von 9–10 Uhr abends bis 2 Uhr nachts schlafen (innerhalb eines anderen Zeitraums erholt sich das Nervensystem nicht, egal wie lange wir schlafen),
- eine gute Massage von einer harmonischen Person bekommen oder uns selbst massieren,
- uns mit kaltem Wasser übergießen, besonders morgens, und wenn wir dabei barfuß auf der Erde stehen, erzielen wir den stärksten Effekt,
- unsere Zeit und unser Geld opfern,
- Ungerechtigkeiten akzeptieren, in erster Linie deshalb, daß wir in allem den göttlichen Willen sehen.

Jeder Mensch hat seine Meinung, und die meisten Menschen meinen, daß sie immer recht haben.

4.5. Wann verlieren wir Energie

Zu einem Energieverlust führt:

- Schwermut, Unzufriedenheit mit dem Schicksal, Bedauern über die Vergangenheit, Angst und das Nichtannehmen der Zukunft,
- wenn man sich egoistische Ziele setzt und diese verfolgt,
- eine nutzlose Existenz,
- Kränkungen,
- Völlerei,
- unkontrolliertes Umherschweifen des Verstandes, die Unfähigkeit, sich zu konzentrieren,
- wenn wir gebratene oder alte Speisen zu uns nehmen, eine Speise, die von einem Menschen im Zorn zubereitet worden ist oder andere negative Emotionen bei deren Zubereitung hatte, wenn man eine Mikrowelle benutzt, Lebensmittel, die Konservierungsstoffe oder chemische Zusätze enthalten oder unter künstlichen Bedingungen mit Hilfe chemischer Düngemittel gezüchtet worden sind,
- wenn man Nahrungsmittel zu sich nimmt, die keinen Prana

enthalten, zum Beispiel, solche wie Kaffee, schwarzer Tee, Weißzucker, Weißmehl, Fleisch und Alkohol,

- wenn man in Eile isst während man geht,
- das Rauchen,
- leeres Geschwätz, besonders wenn wir dabei jemanden kritisieren oder verurteilen,
- wenn wir nicht richtig atmen, zum Beispiel, wenn wir zu hastig und tief atmen,
- wenn man sich von 12 bis 16 Uhr am Tage direkter Sonneneinstrahlung aussetzt, besonders in der Wüste,
- unsittliche Geschlechtsbeziehungen, Sex ohne Begehren und besonders ohne Liebe zum Partner,
- übermäßiges Schlafen, Schlafen bis nach 7 Uhr am Morgen, mangelnder Schlaf,
- geistige und körperliche Anspannung,
- Habsucht und Gier.

Die östliche Psychologie besteht zu 50 Prozent aus Pranayama, der Theorie und der Praxis bestimmter Atemtechniken, die dem Menschen ermöglichen, immer mit der Lebenskraft (Prana) erfüllt zu sein. Wie die heutigen erleuchteten Yogalehrer behaupten, kann man den Prana durch folgendes aufnehmen:

1. *Das Element Erde:* durch den Verzehr natürlicher Nahrung, durch das Leben in der Natur, durch das Betrachten von Bäumen und durch Barfußlaufen auf dem Boden. Vor kurzem habe ich mit einem sehr bekannten Ayurvedaarzt, der seine Dissertation in Medizin verteidigt hat, unterhalten. Er hat behauptet, daß, wenn ein Mensch beginnt, auf dem Lande zu leben, weit weg von den großen Städten, die den Menschen zwingen, mit der U-Bahn zu fahren, auf asphaltierten Straßen zu laufen, das Immunsystem eines solchen Menschen sich schnell regeneriert und er anfängt, ein gesundes Leben zu führen.

2. *Das Element Wasser:* durch das Trinken von Wasser aus Brunnen oder Bächen, das Schwimmen in einem Fluß oder im Meer, das Vermeiden koffeinhaltiger Getränke, von Alkohol und von Soda.

3. *Das Element Feuer:* durch den Aufenthalt an der Sonne und

den Verzehr von Nahrungsmitteln, die Sonnenlicht gespeichert haben, Obst, Gräser usw.

4. *Das Element Luft*: das ist das wichtigste Element für die Aufnahme des Prana, durch das Atmen reiner Luft, insbesondere in den Bergen, im Wald und am Ufer des Meeres. Das Rauchen und wenn man sich an Orten aufhält, wo es sehr viel Menschen gibt, entzieht den Menschen den Prana.

5. *Das Element Äther*: Durch das Praktizieren des positiven Denkens, von Güte und die Verbreitung einer guten Stimmung. Und diese Ebene gilt als die Basisebene, denn wenn ein Mensch sogar in der Natur lebt und sich richtig ernährt, dabei aber verärgert und böse ist, dann zerstört ihn der Überschuß an Prana allerdings noch schneller. Dagegen kann ein harmonischer Mensch, das heißt, ein gutmütiger, angstfreier Mensch, es ziemlich lange in der Stadt aushalten, wenn er gezwungen ist, dort zu leben. Aber sogar so ein Mensch muß auf seine Ernährung aufpassen und von Zeit zu Zeit in die Natur ausbrechen.

In den Städten sind Kirchen, Tempel, Klöster eine Quelle des Prana.

4.6. Schwarze Farbe absorbiert Licht, weiße reflektiert es

Es scheint, daß es sich um eine einfache Wahrheit handelt, die schon seit langem allen bekannt ist, aber wenn man darüber nachdenkt, dann hat sie eine tiefgreifende philosophische Bedeutung. Alle assoziieren das Licht mit etwas Reinem, das Energie, Glück und Gesundheit ausstrahlt. Die Sonne zum Beispiel. Ohne sie würde das Leben auf der Erde entweder nicht mehr weitergehen oder sich in eine Hölle verwandeln. In vielen spirituellen und religiösen Schulen ist das Licht eines der Hauptattribute Gottes: in der Kabbalalehre, im Islam, bei einigen hinduistischen und anderen Strömungen. Menschen, die klinisch tot waren, haben gesagt, daß die höchste Realität das vollständig von Liebe erfüllte Licht ist.

Aber sogar ohne verschiedene philosophische Diskussionen denken Sie bitte darüber nach, was wir als die liebe Sonne bezeichnen. Einen Menschen, von dem viel Licht und Güte ausgehen, der seiner

Natur nach nicht egoistisch ist. Bei den Heiligen hat man sogar mit bloßem Auge einen Heiligenschein, ein Leuchten über dem Kopf gesehen.

Einen gierigen, neidischen und seiner Natur nach egoistischen Menschen bezeichnet niemals jemand als Licht oder Sonne. Vielmehr ist so ein Mensch finster und schwärzer als eine Regenwolke.

Wenn ein Heiler durch Gott Ihren feinstofflichen Körper vom gesundheitlichen Standpunkt aus betrachtet, dann sagt er über von einer Krankheit befallene oder erkrankte Organe folgendes: Sie haben hier einen schwarzen Fleck, ihre Leber ist schwarz, was allein schon bedeutet, daß Sie krank ist. Alle haben wahrscheinlich von schwarzen Löchern im All gehört. Es müssen natürlich noch viele Untersuchungen durchgeführt werden, aber eines der Kennzeichen eines schwarzen Loches ist offensichtlich, daß es sich um irgendeine energetische Substanz handelt, die alles nur verschluckt und es ist nicht möglich, aus ihr herauszukommen. Das ist eine Art Krebsorgan, eine Zelle auf dem Körper des Universums. Was sind das, Krebszellen? Medizinische Untersuchungen zeigen, daß Krebszellen nicht von außen kommen. Das sind körpereigene Zellen, die bis zu einem bestimmten Zeitpunkt den Organen des Körpers gedient und die Aufgabe der Sicherung der Lebensfunktion des Organismus erfüllt haben. Aber zu einem bestimmten Zeitpunkt ändern sie Ihre Lebensanschauung und ihr Verhalten und beginnen, den Gedanken der Verweigerung, den Organen zu dienen, in die Tat umzusetzen. Sie vermehren sich aktiv, überschreiten morphologische Grenzen, richten überall ihre „Stützpunkte“ (Metastasen) ein und fressen gesunde Zellen auf.

Der Tumor wächst sehr schnell und braucht Sauerstoff. Aber das Atmen ist ein kollektiver Vorgang, Krebszellen hingegen funktionieren nach dem Prinzip des groben Egoismus, deshalb reicht ihnen der Sauerstoff nicht. Dann geht der Tumor in eine autonome, primitive Form der Atmung über, in die Gärung. In diesem Fall kann jede Zelle selbstständig „wandern“ und atmen, getrennt vom Organismus. Dies alles endet damit, daß der Tumor den Organismus zerstört und letztendlich zusammen mit ihm zugrunde geht. Aber am Anfang wa-

ren die Krebszellen sehr erfolgreich, sie sind viel schneller gewachsen und haben sich viel schneller vermehrt als die gesunden Zellen.

Der Egoismus und die Unabhängigkeit sind im großen und ganzen ein Weg „nach nirgendwo.“ Die Philosophie „Ich pfeife auf andere Zellen“, „Ich bin so, wie ich bin“, „Die ganze Welt muß mir dienen und Freude bereiten“, das ist die Philosophie einer Krebszelle.

Deshalb haben wir in jeder Sekunde die Wahl der Welt zu leuchten, durch unser Leben den Menschen in unserer Umgebung Nutzen und Glück zu bringen, zu lächeln, sich um andere zu kümmern, uneigennützig zu dienen, Opfer zu bringen, niedere Beweggründe zu unterdrücken, in jedem Menschen einen Lehrer, in jeder Situation die göttliche Vorsehung zu sehen, die diese Situation geschaffen hat, um uns etwas zu lehren, zu danken.

Oder Ansprüche stellen, sich gekränkt fühlen, sich beklagen, neidisch sein, mit niedergeschlagenem Gesichtsausdruck herumlaufen, sich in seine Probleme, in das Geldverdienen zu vertiefen, um dieses Geld dann zur Befriedigung der Gefühle auszugeben und Aggressionen zu zeigen. In diesem Fall, unabhängig davon, wieviel Geld ein Mensch besitzt, wird er unglücklich und mißmutig. Und mit jedem Tag wird die Energie immer weniger und dafür, um sie sich von irgendwoher zu nehmen, braucht man künstliche Stimulanzien: Kaffee, Zigaretten, Alkohol, Nachtclubs, die Klärung des Verhältnisses zu jemandem. Dies alles verleiht zunächst Schwung, aber letztendlich führt es zur vollständigen Zerstörung.

Die einfache Frage: „Leuchte ich der Welt oder verschlucke ich das Licht?“ kann den Gang unserer Gedanken sehr verändern und folglich unsere Handlungen. Das kann unser Leben schnell in einen schönen, klaren Schein verwandeln, der voll von Liebe ist. Und dann stellt sich die Frage, woher man die Energie nehmen muß, nicht mehr.

Der fünfte Schritt

Das Verständnis des Grundgesetzes des Universums

August 2006. Wir reisen durch Alaska, dieses außergewöhnlich schöne Land. Jeden Tag gibt es etwas Neues: außergewöhnlich schöne Gletscher, Wasserfälle, Siedlungen der Pioniere und der Goldsucher, ein Museum der ersten russischen Auswanderer. Ungeachtet dessen erinnere ich mich im Wesentlichen daran nicht. Zu uns auf das Schiff wurde ein in Amerika sehr bekannter Hypnotiseur eingeladen. Er hat eine richtige Show veranstaltet, bei der gewöhnliche Menschen all das gemacht haben, worum er sie gebeten hat. Sie haben sich in verschiedene Gestalten verwandelt und Dinge gemacht, die, wenn sie sich in einem normalen Bewußtseinszustand befunden hätten, sie nie gemacht hätten. Plötzlich hat er gesagt: im Zimmer ist es sehr kalt. Viele von uns sind wirklich blau geworden, haben eine Gänsehaut bekommen und angefangen, alles anzuziehen, was sie konnten. Und dann ist etwas passiert, was mich sehr erstaunt hat: die Frau, die am schwersten krank und unglücklich war, hat versucht, anderen Leuten ihre Sachen wegzunehmen. Die meisten von ihnen haben sich nur um sich gekümmert. Aber ein älteres Ehepaar, das seit etwa 30 Jahren glücklich zusammenlebt und praktisch nicht kränkelt, hat sich in erster Linie umeinander gekümmert, und als sie gemerkt haben, daß jemand in ihrer Nähe leidet, haben sie begonnen, sich auch um diese Leute zu kümmern und ihre kleine Reisedecke mit ihnen geteilt. Als sie aus der Hypnose zurückgeholt waren, haben sie sich an nichts von dem erinnert, was mit ihnen passiert ist. Aber ich habe mir das gemerkt und habe an den restlichen Tagen diese Leute beobachtet und

mich durch ihr Beispiel davon überzeugt, daß, je mehr jemand fähig ist, Opfer zu bringen, er desto harmonischer und glücklicher ist.

5.1. Philosophische Gedanken auf dem niedrigsten Punkt der Erde

Die Welt ist ganz und gar nicht logisch und nicht vernünftig. Kämpfe mit ihr, mit ihren Waffen. Wenn du etwas Gutes tust, dann tue es, ohne dafür besondere Gründe zu haben.

Der Lubawitcher Rebbe. Aus den Betrachtungen eines weisen Rabbiners

Wenn man die Idee der Opferbereitschaft, die Fähigkeit zu geben und zu nehmen versteht und in die Tat umsetzt, dann kann man die höchste Harmonie erreichen, sich von Leiden und Krankheiten befreien und, was das Wichtigste ist, die göttliche Liebe erfahren, was der wichtigste Sinn des Lebens für alle Lebewesen ist.

Warum ist denn diese Frage so ernst? Das liegt daran, daß das Grundgesetz des Universums der Energieaustausch ist. Und die wichtigste Energie ist die Energie der göttlichen Liebe, die Grundlage der Wechselbeziehung mit dem Universum. Diese Energie verbindet Gott mit allen Lebewesen. Und wenn sie in das Herz einer Person eindringt, wenn das Herz frei von Zorn, Gier, Begierde, Neid, Hochmut und Stolz ist, dann erlebt diese Person eine sehr große Glückseligkeit, Ananda.

Wenn eine Person ihre Liebe mit ihrer Umgebung teilt, dann ver-hundertfacht sich diese Glückseligkeit, alle Organe werden gesund, und das ganze Leben verwandelt sich in einen Festtag. **Das heißt, man kann unschwer eine einfache Wahrheit sehen: wenn du etwas gibst, wenn du uneigennützig bist, dann bist du glücklich.**

Der Hauptfaktor, der den Zugang zu dieser Glückseligkeit in unserem Leben blockiert, ist der Egoismus, das heißt, wenn man sich mit seinem Körper identifiziert und den Wunsch hat, nur für sich selbst zu leben. Gerade der Egoismus ist die Ursache für die Abhängigkeit von dieser Welt, was sich als Bindung an verschiedenen ihrer Aspekte zeigt: an Geld, der Familie, dem gesellschaftlichen Status,

irgendwelchen moralischen, spirituellen oder religiösen Prinzipien. Das wiederum führt zur einer Veränderung des Charakters, in dem mehr und mehr derartige Charakterzüge wie Gier, Ängste, Stolz usw. sichtbar werden. Aber das Schlimmste ist, daß sich immer mehr ein reines Konsumverhalten dem Leben gegenüber entwickelt. Und es kommen Klagen und Vorwürfe: „Wofür, wie konntest du, er, sie, sich das erlauben? Wohin schaut Gott? Warum gibt es soviel Ungerechtigkeit auf der Welt? Mich und noch jemanden zum Beispiel ereilen ununterbrochen Schicksalsschläge, aber diesen unverschämten Haulunken schwimmt das Geld nur so in den Rachen!“ Oder sogar folgendes: „Ich bin die reine Verkörperung der Opferbereitschaft, helfe allen, aber ich werde dafür nur mit Verachtung gestraft.“

Wenn jedoch ein Mensch etwas opfert, seine Zeit, Geld, seine Aufmerksamkeit, das jedoch ungerne oder mit dem Hintergedanken, irgendetwas als Gegenleistung dafür zu bekommen, tut, zum Beispiel, Ruhm, Anerkennung oder sogar Liebe und dabei allen von seinen Taten erzählt, dann geht das, wie sie sich vorstellen können, vom Ego aus. Und das führt zu nichts Gutem. Im Gegenteil, um diesen Menschen herum erscheinen Parasiten aus dem Kreis der von ihm beschenkten Freunde und Verwandten, von denen aus irgendeinem Grund anstelle von Dankbarkeit Kränkungen und Klagen kommen.

Es geht darum, daß es sehr wichtig ist, zu sehen, woher dieser Wunsch, den anderen zu helfen, kommt, vom falschen Ego oder von der Seele.

Einem egoistischen Menschen voller Stolz gefällt es auch manchmal sogar sehr, anderen zu helfen, stärkt das ja den Stolz und das Ego.

Aber alles, was vom Ego ausgeht, führt zu Zerstörung. Welche sind die

Hauptkriterien, die uns helfen, zu verstehen, ob ein Mensch seinem

Nächsten, ausgehend vom falschen Ego, oder der Seele, hilft? Wenn er

das uneigennützig tut, dafür als Gegenleistung nichts erwartet, niemandem von seinen Taten erzählt, wenn ihm der Vorgang des Gebens selbst Freude bereitet, er aber dabei versteht, daß sich die Liebe manch-

mal auch durch die Fähigkeit zu verzichten, streng zu sein, offenbart,

dann geht das von der Seele aus.

Einige moderne Psychologen behaupten: wenn Sie glücklich und zufrieden sein wollen, dann tun Sie etwas Gutes für Ihre Umgebung zweimal pro Woche ohne viel Aufhebens darum zu machen und erzählen niemandem davon. Aber daß man öfter als zweimal in der Woche einfach so etwas Gutes tun kann, das kommt diesen Psychologen nicht in den Sinn ...

„So tritt die Finsternis aus uns heraus:

Zuerst ist sie mit allem Guten, was wir tun, einverstanden. Wenn es uns in den Sinn kommt, über etwas nachzudenken, sagt sie uns: „Ja, überleg es dir. Genauso verwandelst du dich in einen großen Weisen!“

Wenn wir beabsichtigen, eine gute Tat zu vollbringen, flüstert sie uns zu: „Ausgezeichnet, das ist sehr sinnvoll. Du bekommst später mit demselben belohnt.

Langsam, mit kleinen Schrittden, überzeugt sie uns, daß alles Gute, was wir tun, ihre Billigung braucht. Und so gehen wir ihr ins Netz.“

Lubawitcher Rebbe (Menachem Mendel Schneerson)

In dem Moment, da ich diese Zeilen schrieb, hat jemand an die Tür geklopft (das war in einem Kibbuz am Toten Meer in Israel). Mich besuchte mein Freund, ein erfolgreicher Geschäftsmann aus Litauen, um zusammen mit mir zu frühstücken. Wir tauschten Liebenswürdigkeiten aus, und ich fragte, wie er geschlafen hat. Drauf hat er geantwortet, daß ungefähr um Mitternacht eine Familie aus dem Nachbarzimmer direkt unter seinem Fenster eine Party veranstaltet hat. Die Kinder waren laut, die Musik spielte mit voller Lautstärke, die Erwachsenen sprachen fröhlich und laut, ohne auf jemanden Rücksicht zu nehmen, und das dauerte einige Stunden. Und mit Freude hat er bemerkt, daß er dank dieses Vorfalls viele spirituelle Einsichten bekommen hat. Unwillkürlich habe ich für mich sein hohes Niveau registriert: keine Aggression und keine Klagen. Im Gegenteil, er dachte daran, daß Gott, der ihm diese Aufgabe geschickt hat, ihm damit etwas sagen, ihn etwas lehren wollte. Und das ist die einzig richtige Einstellung auf dieser Welt: alle Lebensumstände als Aufgaben wahrzunehmen, und alle Menschen als Lehrer. Denn Gott schickt uns niemanden, außer Engel.

Diese nächtlichen Ereignisse haben ihn noch einmal davon überzeugt, daß egoistische Menschen minderwertig sind, daß sie sich nicht in jemand anderen hineinversetzen und folglich zu anderen Menschen nicht so sein können, wie sie das gerne möchten, daß andere mit ihnen umgehen. Aber ohne diese Fähigkeit kann ein Mensch nirgendwo erfolgreich sein, umso mehr im Geschäftsleben. Er hat gesagt, daß diejenigen, die nur an sich denken, so richtig erfolgreich nicht sein können, da sie aufrichtige und freundschaftliche Beziehungen nicht aufbauen können. Sie können intuitiv und sensibel sein, aber als Marketingfachleute sind sie nicht besonders gut. Sie beurteilen alle im Vergleich mit sich selbst, und das tragende Motiv in ihrer Arbeit sind Angst und Gier.

Wir gingen auf einem wunderbaren Fußweg. Es war das in den Strahlen der aufgehenden Sonne ungewöhnlich schöne Tote Meer zu sehen, rechterhand ein großartiges Canyon, wo die ältesten christlich-mosaischen heiligen Schriften, die sogenannten Schriften von Qumran, gefunden wurden. Die Luft nach diesem in dieser Gegend so seltenen Regen glich einem paradiesischen Getränk. Von seinen Worten sang mein Herz buchstäblich, und die ganze Atmosphäre trug dazu bei. Wie schön ist es, dachte ich, solche Freunde zu haben, die nach solchen Vorfällen einem nicht böse, nicht auf die ganze Welt wütend sind, aber die Liebe und die Ruhe bewahren und als Folge davon ganz tiefe geistige Einsichten gewinnen.

Zwischendurch hat er weitergesprochen: „In der Nacht erinnerte ich mich an alle Menschen dieses Typs, mit welchen ich gearbeitet habe und die bei mir gearbeitet haben. Ich habe gemerkt, daß diese Menschen, wenn sie sogar gute Fachleute waren, im Laufe einiger Jahren gescheitert sind. Diejenigen aber, die eine göttliche Natur besaßen, selbst wenn sie anfänglich Schwierigkeiten hatten, strategisch gesehen in jeder Hinsicht immer gewonnen haben.“ Ich war damit einverstanden. Jene erfolgreichen Menschen, die ich beraten habe, waren in der Regel innerlich ausgeglichen und harmonisch. Und je harmonischer sie waren, desto erfolgreicher und gesünder waren sie.

Dasselbe wurde in den alten heiligen Handschriften gesagt, die

von den erleuchteten Weisen in allen Teilen der Welt geschrieben wurden.

Die Schriften von Qumran, die nicht weit weg von jener Stelle gefunden wurden, wo wir unser Gespräch geführt haben, wurden von Menschen geschrieben, die ein asketisches Leben geführt haben, die auf die Ausrottung des Egoismus gerichtet war.

Ayurveda, die uns von Gott gegebene Medizin, sagt, daß die Hauptursache aller Krankheiten Habgier und Neid sind, deren Quelle der Egoismus ist. Und bereits daraus resultieren Klagen, Kränkungen, der Widerwille, seinen eigenen Weg zu gehen, seinem Dharma zu folgen.

Die alten Arier haben in ihren Kanons darauf hingewiesen, daß die Zivilisationen nicht durch Kriege, Naturkatastrophen usw. zugrunde gehen, sondern deshalb, daß jeder anfängt, nur an sich zu denken, möglichst mehr zu nehmen und weniger zu geben. Aber das Grundprinzip der Harmonie ist der Energieaustausch. Nur er öffnet die Herzen der Menschen für die Liebe und macht die Welt glücklich.

Die Hyperboreer, eine hochstehende Zivilisation, deren Überreste jenseits des Polarkreises gefunden wurden, haben behauptet: „**Der Mensch als ein Teilchen des Universums kann erst dann glücklich sein, wenn sich sein Herz öffnet. Seine Vorbestimmung in dieser Welt ist, die Liebe in die Welt zu tragen und sie zu schenken! Nur sie hilft, in Harmonie mit anderen Lebensformen zu existieren.**“

Ähnliche Dinge behaupteten auch die Wadji, Brahmanen-Eremiten, die aus kleinen Teilchen das Wissen der alten Arier gesammelt haben, die durch ihre Weisheit, Langlebigkeit und beste Gesundheit einen starken Eindruck gemacht haben. Das Wichtigste ist, daß sie gezeigt haben, daß die Wurzel aller Krankheiten und Unglücke im verschlossenen Herzen des Menschen liegt, und das zerstört die Harmonie und aktiviert Laster: Gier, Stolz, Neid, Bosheit und Haß.

Davon ist in der Kabbala die Rede, nämlich davon, daß unser Hauptziel darin besteht, sich vom Egoismus zu befreien. Mit anderen Worten ausgedrückt sprechen darüber auch die mosaischen und die christlichen Propheten sowie die Heiligen.

So sind wir bei dem Punkt angekommen, mit dem wir angefangen haben: „Glückseliger ist es, zu geben als zu nehmen.“

*„Erhabene Seelen schaffen etwas und schenken das Gute, die gescheiterten nehmen das jedoch an.“
Erst wenn wir diese Wahrheit richtig verstehen und mit ihr zu leben beginnen, kann man eine echte Glückseligkeit genießen.*

5.1.1. Persönliche Einsichten

1. Wir sind durch den Zoll gegangen und sitzen in der Abflughalle des Flughafens von Delhi. Bis zum Abflug hatten wir noch über eine Stunde Zeit und obwohl es schon spät war, gab es in der Halle viele Menschen und es war laut. Wir sind eben aus Südindien angekommen. Mein Freund bleibt bei unseren Sachen, und ich gehe mit meiner Frau durch die Souvenirläden. Unterwegs sehe ich ein Bezahl-Internetbüro, gehe hinein und überprüfe meine Post. Einer der Briefe war eilig. Man bittet mich, bis morgen früh einen Artikel zu korrigieren, den ich für eine Zeitschrift geschrieben habe. Ich beschäftige mich damit und habe darüber alles um mich herum vergessen. Ich bin kurz vor dem Abflug damit fertig und frohgelaunt bin ich zu unserem Freund zurückgekehrt. Aber ich finde ihn keineswegs frohgelaunt vor, er konnte in keine Geschäfte und auf keine Toilette gehen, er saß da wie ein Wächter. Und ich schäme mich sehr ... Es ist leicht, über Uneigennützigkeit, bedingungslose Liebe und die Gefahren des Egoismus zu sprechen, aber es ist so schwierig, das in die Praxis umzusetzen: sich in die Haut eines anderen versetzen zu können und damit aufzuhören, sich auf sich zu konzentrieren. Wie das Schicksal so spielt ist das genau dieser Freund, mit dem ich am Toten Meer philosophiert habe ...

2. Wir sind zwei Autostunden von Los Angeles entfernt, an diesem wunderschönen Ort, auf dem Gipfel eines Berges, wo sich ein kleines Dorf der Anhänger verschiedener Meditationsarten befindet. Alles um mich herum stimmt einen auf Versöhnung ein. Meine

Freunde haben mich eingeladen, für einige Tage hierher zu kommen, damit ich mich hier erholen kann und mich vor meinen Beratungen und Trainingsveranstaltungen darauf einzustellen.

Das ist das beste Geschenk, das man sich vorstellen kann. Das Sprichwort, daß Gott das Dorf und der Teufel die Stadt geschaffen hat, wird hier sehr leicht verstanden und akzeptiert.

Die Atmosphäre wird nur von einem Jugendlichen, dem Sohn eines der Mitglieder unserer kleinen Gesellschaft, ein wenig beeinträchtigt. Er ist psychisch instabil, sehr egoistisch, jemand, der immer gleich eine Szene macht, wenn irgendetwas nicht so geht, wie er das gerne möchte, und der andere Menschen nicht besonders beachtet. Wir trinken Tee, er kommt und sieht sein Lieblingsgebäck, fängt vor Freude an, zu schreien und läuft auf eine Frau zu, die ihm dieses Gebäck mitgebracht hat. Sein Vater beklagt sich darüber, daß sein Sohn Haß- und Klageausbrüche hat und danach er die Verkörperung von Zärtlichkeit und Liebe in Person ist. Ich halte im Geiste fest, daß er Liebe und Zärtlichkeit nur demjenigen gegenüber empfindet, der seine Wünsche erfüllt. Aber das ist nicht die wichtigste Einsicht. Am meisten hat mich gewundert, daß er andere Plätze gleicher Art sogar nicht einmal angefaßt hat. Für ihn wurden nicht die richtigen Gebete gesprochen, vielleicht hat man irgendetwas Unpassendes hinzugefügt. Und überhaupt erfüllt dieser Junge ziemlich streng einige Regeln und Vorschriften.

Ich glaube, daß jeder solche Menschen kennt oder wenigstens einmal gesehen hat. Wenn solche Kinder heranwachsen, können sie sogar große spirituelle oder religiöse Führer werden. Man schaut auf sie und ist gerührt, wie sie alles streng befolgen. Aber spirituelle Strömungen, die von ihnen geleitet werden, verursachen der Welt in der Regel nur Probleme, und die Anhänger dieser Kulte erleben mit der Zeit selbst einen Niedergang: physisch, psychisch und spirituell, häufig sogar bereits in diesem Leben.

Das, was wir in uns tragen, das ist auch äußerlich zu sehen.

Wenn es im Inneren Egoismus, Gier, das heißt Kälte und Härte gibt, dann ist es für so einen Menschen einfach, auch äußerlich ein strenger Anhänger irgendeines Systems zu sein: eines kommunistischen, faschistischen oder sogar eines religiösen. Und die letzte Variante ist die gefährlichste, da in diesem Fall ein Mensch oft davon überzeugt ist, daß er ins Paradies kommt, daß es ringsumher viel Ungerechtigkeit gibt und auch Menschen, die unter ihm stehen, zumindest im spirituellen Sinn, oder, was sogar noch gefährlicher ist, daß man Gewalt anwenden kann und andere wegen ihrer Ideen oder Prinzipien töten kann.

In Amerika gibt es auf einigen Autos Aufkleber mit der Aufschrift: „Gott befreie mich bitte von deinen Anhängern.“

Es gibt ein anderes Extrem der Charaktere von Menschen mit ähnlichen Problemen. **Egoismus bedeutet auch das Fehlen von Liebe und, infolgedessen, das Vorhandensein vieler Ängste.**

Deshalb sehen solche Menschen oft sehr gutmütig und ängstlich aus, unfähig, jemandem etwas abzuschlagen oder jemanden um etwas zu bitten. Sie versuchen, alles gut zu machen und tun dabei für die Menschen in ihrer Umgebung des Guten zuviel. Sie haben oft die fixe Idee, jemanden zu retten, oder jemandem zu helfen. Die Psychologen haben längst die Beobachtung gemacht, daß wenn sie die fixe Idee haben, jemandem zu helfen, das dann bedeutet, daß sie krank sind und Hilfe benötigen.

Alles, was vom falschen Ego ausgeht, hat eine destruktive Tendenz, sogar die Hilfe ... Vielen Egoisten gefällt es, anderen zu helfen, besonders Ratschläge zu geben, weil das den Stellenwert eines Menschen steigert. Wenn etwas bei jemandem nicht geklappt hat, fangen sie als erste an, laut zu jammern: „Aber ich habe dich doch gewarnt!“

Eines der Anzeichen dafür, daß jemand zu der zweiten Gruppe von Individuen gehört, ist, daß sich jemand nach der nächsten «Hilfe» darüber beklagt, daß seine Hilfe von niemandem gewürdigt wird

und niemand ihm dankt oder er für jemanden nur deshalb etwas Gutes tut, weil er niemandem etwas abschlagen oder niemanden um Hilfe bitten kann.“

Solche Menschen wie die „Gutmütigen“ und auch die „Diktatoren“ sind sehr davon überzeugt, daß sie im Recht sind. Sie beurteilen und verurteilen oft andere Menschen und auch die Welt insgesamt. Sie haben ja so recht: sie befolgen ihre Prinzipien und tun „Gutes.“

Wenn solche Menschen nicht aufrichtig sind und keinen gesunden Menschenverstand besitzen, dann müssen sie normalerweise viele schwere Inkarnationen mit überaus bitteren Lehren durchmachen, damit sie verstehen, daß alle Probleme mit dem Egoismus verbunden sind, der Ängste, Rechthaberei und auch mentale und physische Krankheiten erzeugt. Jeder von ihnen hat seine eigene Meinung und jeder ist der Ansicht, daß er im Recht ist.

5.2. Die Fähigkeit, Geschenke anzunehmen

Vor einigen Jahren bin ich nach Kasachstan geflogen, um dort Seminare abzuhalten. Ich wurde dort entsprechend der wunderbaren Traditionen östlicher Gastfreundschaft empfangen, nach dem Motto: das Beste für den Gast. Ich fühlte mich nicht besonders wohl und versuchte, überall, wo es möglich war, Verzicht zu üben. Ein guter Psychologe, der das beobachtet hat, hat mir gesagt: **„Du sprichst über die Wichtigkeit der Liebe, über die Fähigkeit zu geben, aber wenn du nichts annehmen kannst und die Liebe nicht annimmst, dann kannst du auch nicht geben. Du hast einfach nichts, was du geben kannst.“** Diese Worte haben mich gezwungen, nachzudenken und meine Ansichten und Handlungen zu überprüfen. Später habe ich mehrmals gesehen wie das funktioniert: daß Menschen, die nichts annehmen können, nicht harmonisch sein können, ihre Beziehungen, die auf einseitiges Geben aufgebaut sind, kann man nicht als erfolgreich und glücklich bezeichnen.

Vor kurzem hat man mich mit einem Mann bekannt gemacht,

der mit seinen 40 Jahren schon zum dritten Mal verheiratet war. Alle Frauen haben ihn verlassen und das trotz der Tatsache, daß er in jeder Hinsicht ein idealer Ehemann war — er hat gut verdient, zu Hause hat er alles selbst gemacht, seiner Frau hat er praktisch nicht gestattet, irgendetwas zu tun. Morgens brachte er den Kaffee ans Bett. Aber aus irgendwelchen Gründen ist die Liebe bei diesen Frauen schnell verfliegen und ihre Herzen verschlossen sich.

Es geht darum, daß sich die Herzen im Augenblick des Gebens und des Opfern öffnen. Und wenn wir unseren Nächsten nicht gestatten, zu spenden, uns etwas zu geben, dann verschließen sich ihre Herzen in Bezug auf uns. Und sie beginnen, häufig sogar unbewußt, uns zu hassen, nicht zu respektieren und auf der äußeren Ebene einfach zu schmarotzen und an uns Ansprüche zu stellen. Haben Sie Zweifel?

Erinnern Sie sich bitte an die Familien, in denen die Eltern nur für ihre Kinder gelebt, alles für sie getan und dabei nichts als Gegenleistung verlangt haben und andererseits an die Familien, bei welchen Kinder ihre Pflichten im Haushalt hatten, etwas für die Familie tun und den Eltern helfen mußten. Besonders zeigte sich das in kinderreichen Familien.

Was meinen Sie, aus welcher Gruppe geben Kinder, nachdem sie herangewachsen sind, ihre Eltern in Altersheime oder verhalten sich einfach schlecht zu ihnen, und aus welcher Gruppe zeigen die Kinder Respekt und Fürsorge?

Moderne Psychologen haben erkannt, daß, wenn ein Mensch Ihnen irgendetwas gespendet oder geschenkt hat, sich sein Verhalten zu Ihnen deutlich verbessert hat. Diese Tatsache wird von verschiedenen Wohltätigkeitsorganisationen aktiv genutzt, die sich in großer Zahl an diejenigen wenden, die ihnen wenigstens einmal gespendet haben, da Sie wissen, daß es viel leichter ist, von einem Menschen etwas zu bekommen, der nicht reich ist, der ihnen schon wenigstens einmal etwas gegeben hat, als von einem Reichen, der ihnen nie irgendetwas gegeben hat.

Das betrifft auch die Beziehungen zwischen Mann und Frau.

Eine solche Methode wird von Autoren verschiedener Methodiken der Art: „Wie man ein Luder wird“ benutzt, weil sie gemerkt haben, daß Männer oft von Aschenputteln zu Ludern gehen, die „einen Mann nach allen Regeln der Kunst auseinandernehmen können.“ Natürlich ist das das andere Extrem. Und nach einiger Zeit kommt das böse Erwachen. Wenn man einen Menschen nur benützt und bei ihm schmarotzt, dann verschließt sich sein Herz auch in Bezug auf diesen Schmarotzer.

In derlei Fällen fehlt der Energieaustausch.

Das betrifft auch Leistungen verschiedener Art. Möchten Sie, daß man Sie, Ihre Arbeit, Ihre Beratungen, Ihren Privatunterricht, eine Reparatur, nicht honoriert, respektiert und daß Ihnen keine Dankbarkeit entgegengebracht wird? Das ist ganz einfach, fangen Sie an, alles umsonst zu machen oder zu einem lächerlichen Preis, erlauben Sie nicht, daß sich die Menschen Ihnen gegenüber irgendwie erkenntlich zeigen.

Überlegen Sie sich: „Wofür“ liebt eine Mutter ihr vor kurzem geborenes Kind? Ist es sehr schön? Es gibt keine Ruhe, schreit, man muß es ständig waschen. Oder man kann oft folgendes hören: „Nun, was hat er (sie) an ihr (ihm) gefunden? Sie paßt nicht zu ihm, sie ist so unansehnlich und ungebildet.“ Es ist so, daß dieses Kind, dieser Ehegatte, dieser Kollege „es gestatten“, sich uneigennützig pflegen zu lassen und diesen Dienst anzunehmen, womit sie dazu beitragen, daß sich das Herz desjenigen, der gibt mit allen sich daraus ergebenden Folgen öffnet: der Partner bekommt Lust am Leben, Krankheiten verschwinden und die Energie strömt.

5.3. Wenn wir etwas annehmen, dann machen wir Menschen glücklich

In verschiedenen Traditionen gibt es Gleichnisse und einfach Behauptungen darüber, daß, wenn wir das Leben und die Gaben des Lebens annehmen, wir Gott glücklich machen, und umgekehrt, wenn

wir das nicht annehmen, wir uns für unwürdig halten, das ihn dann sehr „betrübt“.

Dazu folgendes Beispiel: Jemand ist zu einem Freund zu Besuch gekommen und, nachdem er den reichhaltig gedeckten Tisch gesehen hat, hat er angefangen, gierig und schnell zu essen und darüber alles andere vergessen. Aber etwas später hat ihn ein Gefühl der Scham erfaßt und dann hat er seinen Teller weggeschoben und zu essen aufgehört. Aber er hat gemerkt, daß das seinen Freund auch nicht freut, der soviel Energie in die Zubereitung und die Organisation des Mittagessens investiert hat. Dann fängt er an, langsam und bewußt zu essen, wobei er jedes Gericht probiert und aufrichtig dankt. Und damit bereitet er demjenigen, der ihn eingeladen hat, viel Freude. Diese Analogie wird auf Gott übertragen, der diese Welt mit vielen Gaben für uns geschaffen hat und der sich darüber freut, wie wir diese Gaben annehmen und glücklich leben. Wenn wir darauf verzichten, anzunehmen, dann „betrübt“ das den Schöpfer.

Wenn wir den Menschen nicht gestatten, etwas Gutes für uns zu tun, wenn wir meinen, daß wir unwürdig sind, dann verletzen wir damit eines der Gesetze des Universums. Und dann erleben wir, daß wir dadurch unser Verhältnis zu diesen Menschen beschädigen, sie bekommen eine Aggression gegen uns, und Gott schickt uns immer weniger Gaben.

Das Universum gibt uns nicht, was wir nicht achten und das, was wir nicht annehmen wollen, weil wir der Ansicht sind, daß wir dessen, was uns gegeben wird, nicht würdig sind.

5.4. Was ist das, das Paradies?

Ich erinnere mich daran, wie überrascht ich durch eine Beschreibung des Universums durch die erleuchteten altindischen Weisen war. Sie behaupten, daß es höhere und niedrigere Welten gibt, also Welten, die dem Paradies und Welten, die der Hölle zuzuordnen sind, die wiederum aus mehreren verschiedenen Ebenen bestehen.

Wir alle brauchen ein Objekt, das unsere Fürsorge und unsere Liebe annimmt. Die Welt ist so, daß eine Seele erst dann glücklich sein kann, wenn sie jemanden liebt und jemandem dient. Sogar viele ausgesprochene Egoisten und Diktatoren schaffen sich Tiere an, um wenigstens jemandem zu dienen.

Insgesamt gibt es 14 Ebenen. Die Erde befindet sich auf der siebten, der mittleren Ebene.

Und auf jeder höheren Ebene ist das Glück hundert Mal größer als auf der vorherigen. Aber um auf diese Ebene zu kommen, muß man hundert Mal uneigennütziger werden ...

Und das bezieht sich sowohl auf das nächste Leben — wenn du auf den höheren Planeten geboren werden willst, dann werde im nächsten Leben uneigennütziger — als auch auf den jetzigen Augenblick. Je uneigennütziger ein Mensch in diesem Leben ist, also jetzt, desto glücklicher ist er.

Im großen und ganzen gibt es drei Ebenen wie man sich des Glückes bewußt wird:

1. *Ich bin glücklich, wenn alle um mich herum glücklich sind. Diese Ebene des Bewußtwerdens existiert auf den höchsten, den paradiesischen Planeten, bei den Engeln und bei unegoistischen, harmonischen Menschen.*

2. *Ich bin glücklich, wenn es mir gut geht und mir ist eigentlich egal, was andere Menschen empfinden. Dies ist die Ebene der mittleren Planeten, die in der modernen westlichen Zivilisation klar zum Ausdruck kommt.*

3. *Ich bin glücklich, wenn es anderen schlecht geht. Dies ist die Ebene der Planeten, die der Hölle zuzuordnen sind. Auf der Erde kann man das bei neidischen, extrem egoistischen Geschöpfen beobachten.*

Jesus Christus hat gesagt, daß das Himmelreich in uns ist. Und wir können für uns das Paradies oder die Hölle überall schaffen, egal wo wir sind. Ein gieriger und neidischer Mensch wird nie glücklich und gesund sein, egal in was für einem Palast er lebt. Er schafft eine Hölle für sich und seine Umgebung, wo immer er sich auch befinden mag.

Dagegen haben Mutter Theresa, der heilige Franziskus, Sivananda Swami, die sechs Goswami von Vrindavan und andere Heilige immer Glück ausgestrahlt und waren nicht nur selbst gesund, sondern haben alle durch ihre bloße Anwesenheit geheilt.

Sie haben all diese Ideen vom gegenseitigen Energieaustausch übertroffen. Sie haben ihr Leben voll und ganz Gott geopfert und anvertraut. Und das ist bereits sogar nicht einmal das Paradies ... Das ist das Himmelreich ...

5.4.1. Gleichnis

Ein Mensch hat Gott gebeten, ihm das Paradies und die Hölle zu zeigen.

Zunächst war er in einer großen Halle, in deren Mitte ein großer Tisch mit vielen Speisen stand, an dem Menschen mit gefesselten, ausgestreckten Armen gesessen haben. Sie konnten die Speise nicht in ihren Mund hineintun, da sie nicht imstande waren, ihre Arme in den Ellbogen abzuwinkeln. Sie haben ständig aufeinander geschimpft und sich gegenseitig vom Tisch weggeschoben. Aber selbst wenn es ihnen gelungen ist, die Speise in die Hand zu nehmen, konnten sie sie nicht essen oder trinken. Und das brachte sie noch mehr in Wut. Überall lag das Essen herum, und die ganze Atmosphäre war von Haß durchdrungen.

Dann ist er in eine andere Halle gekommen, in der auch so ein Tisch stand. Aber um diesen Tisch herum waren ruhige, zufriedene Menschen, die einander mit ihren Händen das Essen gegeben und dabei gute Worte gesprochen haben. Diejenigen, denen sie das Essen gegeben haben, haben es mit Liebe und Dankbarkeit angenommen, obwohl ihre Arme genauso gefesselt waren. Alle waren satt und zufrieden. Die Atmosphäre war von Liebe und Gutmütigkeit durchdrungen.

Wo das Paradies und wo die Hölle war, haben Sie, glaube ich, verstanden.

5.5. Die logische Begründung der Wichtigkeit der göttlichen Liebe

Glaube an die große Kraft der Liebe!

S. Nadson

„Entschuldigen Sie, aber ich glaube, daß Sie weniger sentimental schreiben sollten. Sie sprechen so viel über die bedingungslose, die göttliche Liebe, die Liebe zu Gott, wie wichtig es ist, sie zu erfahren und was zu tun ist, um sie zum Hauptziel des Lebens zu machen.“

In unserem inhaltsreichen Jahrhundert, dem Jahrhundert der technischen Errungenschaften, scheint es mir, daß es nicht so aktuell ist. Außerdem, wird das als eine banale Sache wahrgenommen.“

Es ist unschwer zu erkennen, daß es zwei wichtige Grundemotionen auf der Welt gibt, dank welcher der Mensch denkt und verschiedene Handlungen vornimmt. Das ist entweder die Angst oder die bedingungslose Liebe.

„Danke für Ihre Aufrichtigkeit! Zunächst zu Ihrer Bemerkung über die göttliche Liebe. Das ist die große Tragödie der modernen technischen Zivilisation und eines jeden einzelnen Menschen, daß die meisten Menschen nicht nur nicht nach der göttlichen Liebe streben, sondern sogar nicht wissen, was das ist. Und je mehr es von diesen Leuten gibt, desto mehr Probleme gibt es in der Gesellschaft und bei jedem einzelnen. Ja, in der modernen Gesellschaft strebt praktisch niemand und nirgends nach der göttlichen Liebe, nach der Liebe zu Gott. Bestenfalls ruft man zur Einhaltung moralischer und religiöser Dogmen auf. Aber ohne Liebe im Herzen werden in der Regel religiöse Fanatiker, Pharisäer und stolze Moralisten herangezüchtet. Und häufig macht man das sogar in jenen religiösen Instituten, wo man über die Liebe zu Gott spricht, wobei man das aus eigennützigem, konsumorientierten Beweggründen tut: „Wende dich an Gott,

verdiene Dir seine Liebe, und er erfüllt all deine Wünsche!“; womit das Grundprinzip der göttlichen Liebe, die Bedingungslosigkeit und die Eigennützigkeit verletzt werden.

Ich verstehe, daß, was ich soeben gesagt habe, für Sie wie eine bloße Banalität klingt. Aber lassen Sie uns das von allen Seiten betrachten, unter Einbeziehung wissenschaftlicher Daten und auch vom Standpunkt des gesunden Menschenverstandes.

5.5.1. Gesunder Menschenverstand und Liebe

Stellen Sie sich also vor, daß ein guter Zauberer vor Ihnen erschienen ist und Ihnen anbietet, all Ihre materiellen Wünsche zu erfüllen. Sie bekommen ein großes Haus, einen gutverdienenden Ehemann, schöne, gesunde Kinder. Sie werden ein erstklassiger Fachmann, den man sehr schätzt. Aber dafür wird die bedingungslose Liebe aus Ihrem Herzen genommen und, folglich, aus allen Lebensbereichen, und Ihr Leben wird allmählich dem Leben eines Roboters ähnlich. Zuhause herrscht eine kalte, höfliche Atmosphäre, alle beschäftigen sich mit sich selbst. Geschenke, wenn sie überhaupt gemacht werden, werden nur aus Pflichtgefühl oder Eigennutz gemacht. In der Arbeit haben alle eine Abneigung Ihnen gegenüber. Ihr Chef ist respektvoll zu Ihnen, aber nur so lange, wie Sie seiner Firma einen großen Gewinn einbringen. Ihre beste Freundin ist mit Ihnen nur deshalb befreundet, weil Sie bereit sind, Ihr stundenlang zuzuhören und weil Sie ihr materiell helfen. Sind Sie sicher, daß Sie wollen, daß sich die Dinge so entwickeln? Ich glaube, es ist nicht schwer zu verstehen, daß das kein guter Zauberer ist, sondern ein böser Verführer und ein Teufel, und kein vernünftiger Mensch wird sich darauf einlassen.

5.5.2. Liebe und Gesundheit

Alle gottgesandten Heiler und Ärzte behaupten, daß Krankheiten erst dann beginnen, wenn die Fülle an bedingungsloser Liebe in der Seele weniger wird.

Im kalifornischen HeartMath-Institut wurden interessante Experimente durchgeführt, die folgendes bestätigt haben: wenn ein Mensch sich auf den Bereich des Herzens konzentriert und solche Gefühle wie Liebe oder Sympathie erlebt, dann schlägt das Herz schneller. Nachdem sich der Rhythmus stabilisiert hat, laufen biochemische Reaktionen ab, und Schwung kommt auch in die Funktion des Nerven- und des endokrinen Systems, das auf alle Strukturen und Organe des Körpers einwirkt. Der Spiegel des Stresshormons Cortisol sinkt, die Anzahl der Antikörper im Immunsystem nimmt zu, der Alterungsprozeß wird verlangsamt, die Durchblutung des Gehirns verbessert sich und natürlich auch das Allgemeinbefinden.

Wenn wir uns also im Zustand der „ruhigen Liebe“ befinden, die keine Bedingungen stellt, schickt unser Herz einen besonderen „Code“ an das Gehirn, der diese Organe dazu bringt, synchron unter optimierten Bedingungen arbeiten zu können. Der Mensch wird zu schöpferischen Höhenflügen fähig und kann seine maximalen Möglichkeiten entfalten.

Bosheit oder Gereiztheit lösen eine stürmische Gegenreaktion aus. Diese Emotionen führen zu einer Störung des Immunsystems. In dieser Zeit steigt das Risiko der Entstehung von Herzkrankheiten, und der Alterungsprozeß wird in Gang gesetzt.

5.5.3. Ohne Liebe ist es nicht möglich, im Geschäftsleben Erfolg zu haben

Der Autor von fünf Weltbestsellern, der Business-Coach der größten Firmen der Welt, Robin Sharma, behauptet: „Das Geschäft blüht vor allem dort, wo es Liebe gibt. Erfolg stellt sich dann ein, wenn Sie sich dem Kunden gegenüber liebevoll verhalten. Anerkennung erhalten Sie dann, wenn Sie Ihr Geschäft mit Liebe führen. Eine führende Position auf irgendeinem Markt wird dann erreicht, wenn Sie Ihre Waren mit Liebe verkaufen. Das Wichtigste im Geschäftsleben ist, die Menschen zu lieben, die mit Ihnen zusammen die Geschäfte führen und sie wesentlich

mehr zu schätzen als sie sich das erhoffen können. Ein Geschäft ist gleichbedeutend mit Beziehungen. Die Menschen machen gerne Geschäfte mit denjenigen, die ihnen sympathisch sind. Damit die Menschen ihnen ihre Hand reichen, müssen Sie Ihr Herzen anrühren.“ (Aus dem Buch „Der Weg zur Erhabenheit“).

Kevin Roberts, der geschäftsführende Direktor einer großen Firma, der Autor des Buches „Lovemarks. Brands der Zukunft“ schrieb: „In all den 35 Jahren, die ich meinem Geschäft gewidmet habe, habe ich mich von meinen Emotionen leiten lassen. Ich war immer der Meinung, daß, wenn man den Bereich der Emotionen angesprochen hat, man die besten Mitarbeiter, die besten Geschäftspartner und die treuesten Kunden bekommt.“

Der Neuropathologe Donald Kalna:

„Ein wesentlicher Unterschied zwischen Emotion und Vernunft besteht darin, daß Emotionen zu einer Handlung führen, während die Vernunft uns zu logischen Schlüssen führt.“

„Es sei angemerkt, daß die besten Führungspersönlichkeiten im Geschäftsleben diejenigen sind, die auf ihr Herz und auf ihre Intuition hören. So wählen auch die Menschen irgendeine Ware eher mit dem Herzen aus als mit dem Verstand.“

5.5.4. Das Verhältnis der Psychologie zur Liebe

Was die Psychologie angeht, so bin ich ein Vertreter der östlichen Psychologie, die davon ausgeht, daß wir Seelen sind und nicht Körper. Wir können ohne die göttliche Liebe nicht glücklich leben, und wir kommen in diese Welt nur aus dem Grund, um unser Bewußtsein zu reinigen und die göttliche Liebe zur Entfaltung zu bringen.

Je mehr Erfolg wir in dieser Hinsicht haben, desto glücklicher und zufriedener werden wir. Alle Techniken der östlichen Psychologie sind in erster Linie darauf ausgerichtet, wahres Wissen zu erwerben

ben und mit Hilfe dieses Wissens die Ruhe des Verstandes zu finden, unseren Geist zu inspirieren, uns vom falschen Ego zu befreien und mit dem echten „Ich“ zu leben, das voll von Ewigkeit, Wissen und Glückseligkeit ist und dessen Existenzgrundlage die bedingungslose Liebe ist.

*Lovemarks. Brands der Zukunft/Kevin Roberts; Übersetzung aus dem Englischen von M. Anochina. — M. Ripol-Klassik, 2005.

In der modernen westlichen Psychologie und Psychotherapie fehlen solche Begriffe wie Gott, Seele, Liebe: ihre Grundlage ist ein materialistisches Konzept. Ihrer Vorstellung nach ist ein Mensch ein Satz chemischer Elemente mit einem sich zufällig entwickelndem Bewußtsein und Denken. Sigmund Freud war davon überzeugt, daß die Chemie bald die Psychotherapie ersetzen würde. Offen gesagt gibt es in der modernen westlichen Psychologie keine exakte Definition der Persönlichkeit, und die Frage nach dem Sinn des Lebens gilt als Symptom für eine seelische Störung. Sigmund Freud sagte: „Wenn ein Mensch über den Sinn des Lebens nachdenkt, dann bedeutet das, daß er ernsthaft krank ist.“

Bei weitem nicht alle „Seelenspezialisten“ teilten dieses materialistische Konzept. Platon, Augustin, Spinoza und andere Philosophen sprachen davon, daß der Mensch eine Seele hat, und sie sprachen von der Liebe zu Gott. Spinoza beispielsweise schrieb: „Es ist wirklich so, daß die Natur der Seele einheitlich und ihre ewige Vorbestimmung eine uneigennützig und selbstgenügsame Liebe ist.“

Was die modernen Psychologen betrifft, möchte ich in erster Linie Prof. Viktor Frankl erwähnen, den genialen Psychotherapeuten, den Begründer der Logotherapie, der hohe moralische Qualitäten und einen starken Charakter besaß. Nachdem er sich geweigert hatte, zu emigrieren, und seine Nächsten den Nazis zu überlassen, war er in vier Konzentrationslagern und wie durch ein Wunder hat er überlebt. Als er in einem Konzentrationslager war, hat er bewiesen, daß der Mensch eine Seele hat, die nicht von äußeren Umständen abhängig ist, und daß die Haupttriebkraft die bedingungslose Liebe ist. Von ihm ging ein so starker Strom der Energie und der Liebe aus, daß so-

gar die Wachmänner und die Henker ihn respektierten. Später hat er folgendes geschrieben: „Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich plötzlich eine Wahrheit begriffen, die von so vielen Dichtern besungen wurde, und die als die höchste Weisheit von so vielen Denkern verkündet wurde. Diese Wahrheit besteht darin, daß die Liebe das letzte und das höchste Ziel ist, nach dem der Mensch streben kann. Damals habe ich auch die Bedeutung des größten Geheimnisses begriffen, das die Poesie immer zu vermitteln bestrebt war: die Rettung des Menschen durch die Liebe und in der Liebe.“

Der international bekannte Psychotherapeut aus der Schweiz, Prof. Dr. Max Lüscher sagte: „Meine ganze Erfahrung, und das sind Jahrzehnte theoretischer und praktischer Untersuchungen, hat bestätigt, woran ich immer geglaubt habe: der echte Sinn aller zweckdienlichen Handlungen ist die Harmonie.“ Und als Harmonie hat er die Liebe bezeichnet, und die höchste Erscheinungsform der Harmonie hat er im ersten Gebot des Markusevangeliums gesehen, das heißt, Gott zu lieben.

Abraham Maslow, der geniale Denker, der sich mit Fragen der abnormen Psychologie beschäftigt hat und der der Gründer der humanistischen Psychologie war, hielt die Liebe für einen fundamentalen Begriff und schrieb: „Leider wird das Wort „Liebe“ in den meisten Psychologielehrbüchern überhaupt nicht erwähnt.“

Smiley Blanton schrieb in seinem Buch „Lieben oder zugrunde gehen“: „Über vierzig Jahre habe ich Sprechstunden abgehalten und Menschen verschiedenen Alters und verschiedener sozialer Stellung zugehört, die mir ihre Ängste und Hoffnungen anvertraut haben ... Jetzt, nach vielen Jahren, habe ich eine Wahrheit klar begriffen: es gibt das allgemeine Bedürfnis nach Liebe. Menschen können ohne Liebe nicht leben, sie müssen sie bekommen oder zugrunde gehen.“

5.5.5. Religionen und Liebe

Vom philosophischen Standpunkt aus betrachtet ist Gott die Liebe und wir sind seine Teilchen, ewige Seelen und je mehr bedin-

gungslose Liebe wir in uns haben, desto näher sind wir Gott und desto glücklicher sind wir. Denn die Seele kann ohne Liebe nicht leben, die Liebe ist der Atem der Seele, ähnlich wie unser Körper ohne Atmen nicht leben kann, und echte Glückseligkeit können wir erst empfinden, wenn wir lieben und geliebt werden.

Das behaupten alle Religionen. Im Judaismus hat das mit seinem ganzen Leben Rabbi Akiba bestätigt, ein großer Tana (Weiser), der die Halacha systematisiert hat, ein Religionslehrer, der geistige Anführer eines jüdischen Aufstandes, der sein Leben kraft seiner Liebe zu Gott meistern konnte.

Viele Weisen haben ihn sogar mit dem Propheten Moses verglichen und halten seinen Beitrag zur geistigen Kultur des jüdischen Volkes für sehr wesentlich. Rabbi Akiwa war und bleibt ein Beispiel für viele Juden, die Vollkommenheit erreicht haben, indem sie den Märtyrertod gestorben sind, jedoch nicht auf die Hingabe an den einzigen Gott und die heiligen Schriften verzichtet haben. Und als sie in Synagogen bei lebendigem Leib zusammen mit einer Thorarolle verbrannt wurden, hatten sie das Beispiel der Heldentat von Rabbi Akiwa vor Augen, der, ohne jemanden zu verfluchen, demütig seinen Märtyrertod angenommen hat. Die Hinrichtung war sehr grausam: aus seinem Körper wurde mit Haken das lebendige Fleisch herausgerissen. Und nachdem er die ersten Sonnenstrahlen gesehen hatte, begann er das Kriat-Shma Shel Shacharit vollständig zu sprechen, wie es sich für einen Juden gehört, wenn der Tag anbricht. Seine Schüler, die um ihn herumstanden, haben zu ihm gesagt: „Rabebnu, du bist nicht verpflichtet, dich betrifft das schon nicht mehr.“ Darauf hat Rabbi Akiwa geantwortet: „Mein ganzes Leben lang habe ich nicht gewußt, wann ich das erfüllen kann, was gerade in der Kriat-Shma steht: „Liebe Gott von ganzem Herzen, mit deiner ganzen Seele und mit allem, allem, allem.“ „Von ganzem Herzen“ sagen die Weisen, da in das Herz das mit Sauerstoff angereicherte Blut hineinfließt und das sauerstoffarme Blut aus ihm herausfließt: zwei Herzhälften, die vom Standpunkt der Weisen aus gesehen, das Gute und das Schlechte symbolisieren, das heißt, das, was einen Nutzen bringt, und das, was

schädlich ist. „Mit dem ganzen Herzen“ heißt mit beiden Absichten. „Mit der ganzen Seele“ bedeutet, wenn dir sogar dein Leben genommen wird. Und jetzt, da ich diese Möglichkeit habe, wollt ihr mich aufhalten?“ — sagte Rabbi Akiwa.

Im Christentum hat Jesus die Grundidee der göttlichen Liebe formuliert. Als ein Pharisäer zu ihm hingegangen ist und ihn gefragt hat: „Du führst viele Belehrungen durch und legst neue Gebote vor, aber welches ist das wichtigste?“ Worauf Jesus, ohne zu zögern, geantwortet hat: „Das wichtigste Gebot ist, Gott mit deinem ganzen Herzen, mit deinem ganzen Verstand zu lieben, und deinen Nächsten wie dich selbst zu lieben.“

Im Buddhismus fehlen wegen der großen Anzahl von Schulen und des Fehlens der Begriffe „Gott“ und „Seele“, solche klaren Behauptungen. Aber eindeutig wird anerkannt, daß Buddha eine Verkörperung der bedingungslosen Liebe und des Mitleids war. Er lehrte, daß ohne die Reinigung der eigenen Existenz, der Entwicklung des Mitgefühls, der vollständigen Kontrolle des Verstandes, ohne Ahimsa (Gewaltlosigkeit), der Befreiung vom Egoismus, der Mensch die Vollkommenheit nicht erreichen kann. Und die Vollkommenheit ist die bedingungslose Liebe. Die Liebe ist die grundsätzliche Wahrheit, die jeder pflegen muß. Die Glückseligkeit der Liebe ist süßer als Nektar. Buddha hat gerade die Kunde von der Liebe verbreitet. Er hat diese Liebe gefühlt, sie genossen und am Ende seines Lebens ist er mit ihr verschmolzen. Das ist, was die erleuchteten Weisen von Buddha sagen.

Als die Zeit für Buddha gekommen ist, die äußere Hülle zu verlassen, hatte er eine kleine Münze bei sich, die er sorgfältig aufbewahrt hatte. Die Herrscher haben für ihn großartige Klöster gebaut und große Geldbeträge gespendet. Aber eine besondere Freude hat Buddha das nicht bereitet. Eines Tages ist eine arme alte Frau zu ihm gekommen und hat ihm diese Münze von ganzem Herzen geschenkt. Er hat von ihr diese Münze mit beiden Händen genommen und er hat sie wie eine Kostbarkeit aufbewahrt. Damit wollte er betonen, daß es nicht wichtig ist, wieviel Sie geben, da die Liebe und die Demut die Wohltätigkeit wertvoll machen. Was für einen Nutzen haben viele

Liter Eselsmilch? Ein Teelöffel Kuhmilch ist viel gesünder. Sogar eine kleine Münze wird heilig, wenn sie aus reinem Herzen gegeben wird. Wichtig ist nicht das Ausmaß, sondern die Liebe und die Herzengüte.

Was den Islam anbelangt, so bin ich mit dieser Religion leider nicht so gut vertraut, aber ich weiß, daß im Koran folgendes geschrieben steht: „Diejenigen, die glauben, besitzen eine große Liebe zu Gott.“ Der Prophet Mohamed sagte: „Derjenige, der eine starke Liebe zu Gott besitzt, ist in der Liebe makellos und behält seine Liebe vor anderen für sich und stirbt bestimmt als Heiliger.“

Besser bin ich mit dem Sufismus vertraut (eine Bewegung zurückgezogener Weiser, die als eine mystische Richtung in Islam gilt). Der Sufismus ist ein Weg zu Gott durch die Liebe. Die Anhänger des Sufismus sind der Ansicht, daß die Grundlage der erschaffenen Welt die Liebe ist. Jede Bewegung, Aktivität und das Licht im Universum nehmen ihren Anfang in den Strahlen der Liebe, und die wahre Vollkommenheit des Daseins muß man unbedingt in der Liebe suchen. Die Sufisten behaupten, daß die Liebe die Gesamtheit von allem ist, das im Wesen eines Menschen vollkommen ist, und diese Gesamtheit kann nur ein Attribut des Absoluten sein und es wird angenommen, daß die Liebe der Kern der absoluten Einheit ist.

Zum Schluß müssen auch die Veden erwähnt werden, diese göttliche Anleitung, die der Menschheit vor vielen Jahrtausenden gegeben wurde, die alle Bereiche des Lebens umfaßt und erklärt, wie man in allen Bereichen des Lebens Erfolg haben kann. Die Entdeckung der Liebe, und die Treue Gott gegenüber gelten als wahrer Erfolg und als wahre Vollkommenheit. Die Quintessenz der Veden ist das

Bhagawadgita, und die Srimad-Bhagawatam ist „eine reife Frucht des Baumes der vedischen Weisheit.“ Sie sind besonders von Liebe und Treue durchgedrungen. Jeder Vers dieser Schriften betont die besondere Bedeutung der Liebe. Zum Beispiel: „Weder eine religiöse Tätigkeit, die ehrlich und mit Barmherzigkeit ausgeübt wird, noch Wissen, das man durch große Kirchenbußen erworben hat, sind imstande, das Bewußtsein einer Person vollständig zu reinigen, wenn ihnen der Dienst an Gott in Liebe fehlt“ (Sch. B. 11.14.23).

5.5.6. Astrologie und Liebe

Jetzt gehen wir von der Religion zur Astrologie über. Seit vielen Jahren studiere und unterrichte ich diese wunderbare Wissenschaft. Gegenstand meines Studiums ist die altindische Astrologie, die, obwohl sie eine Quelle der modernen westlichen Astrologie ist, sich von Grund auf von ihr dadurch unterscheidet, daß sie als ein Teil der Veden sich zu ihrem Ziel setzt, dem Menschen zu helfen, Harmonie mit sich selbst und der ihn umgebenden Welt zu finden, das Bewußtsein zu reinigen und sich von allen Formen des Egoismus zu befreien. Und das Wichtigste ist, Gott zu erkennen, was letzten Endes nur durch die Liebe möglich ist.

Die altindische Astrologie behauptet, daß jeder Mensch ein kleines Universum ist, daß, wenn etwas auf der einen Ebene passiert, sich das auf einer anderen widerspiegelt. Ein zentraler Leitsatz bei den Veden ist die Behauptung, daß der Makrokosmos in unserem Bewußtsein lebt, der wiederum keine zeitlichen oder räumlichen Grenzen hat. Wir sind ein ganzes Universum, das eine Erscheinungsform unseres eigenen tiefsten Ichs ist. Unser Dasein ist Liebe, Licht und Glückseligkeit.

Und obwohl die vedische Astrologie praktische Fragen (das Zueinanderpassen in der Ehe, die Vorhersage von Ereignissen, die psychologische Beurteilung einer Person, die Definition karmischer Aufgaben, die Neutralisierung ungünstiger Faktoren im Horoskop usw.) sehr erfolgreich löst, besteht ihr Haupt- und Endziel darin, dem Menschen zu zeigen, daß nichts zufällig ist, daß hinter allem Gott steht, daß sich alle Planeten dank *seiner* Energie der Liebe bewegen, und je weniger Liebe ein Mensch besitzt, desto unharmonischer ist der Einfluß der Planeten auf ihn, die, wie alles in diesem Universum, versuchen, dem Menschen zu helfen, Gott zu lieben, sich Gott zu nähern.

Aber machen wir mit dem ab, womit wir angefangen haben, dem Standpunkt des gesunden Menschenverstandes: schauen Sie sich aufmerksam um. Ist etwa nicht zu sehen, daß von denjenigen, deren Be-

wußtsein von Haß, Neid, Gier, Egoismus usw. durchdrungen ist, eine Energie der Zerstörung und der Selbsterstörung ausgeht? Haben Sie denn nicht bemerkt, daß, wenn Sie sich einfach neben einem gutmütigen und bedingungslos liebenden Menschen aufhalten, Sie dann einen gewaltigen Impuls positiver Energie erhalten und von einer schweren Krankheit geheilt werden können?

Erzbischof Desmond Tutu hat sehr treffend gesagt: „Es gibt keine Situation, die sich nicht ändern läßt.“ Es gibt keine Person, die ein hoffnungsloser Fall ist. Es gibt keine Umstände, die ein Mensch nicht ändern kann und keine Beschränkung für die angeborene Fähigkeit, tiefste Liebe zu zeigen.“

Entsprechend Ihrer astrologischen Karte sind Sie vernünftig genug und spirituell weiterentwickelt und können ohne weiteres verstehen, daß „die bedingungslose Liebe das Leben ist, und der Rest ist bestenfalls eine trübsinnige Existenz, die voll von vielen verschiedenen Ängsten ist“ ... Und das ist der erste und der wichtigste Schritt auf dem Wege zur Vollkommenheit.

(Kapitel 5.5. wird mit kleinen Änderungen aus meinem Buch „Das Schicksal und ich“ zitiert).

Der sechste Schritt

Wie man ein sündenfreies Leben führt

6.1. Die drei Hauptquellen der Sünde

Der Meister hat einem Schüler, der ständig alle kritisiert hat, gesagt:

— Wenn du nach Vollkommenheit suchst, bemühe dich, dich zu ändern, nicht aber andere. Es ist einfacher, Sandalen anzuziehen als die ganze Erde mit einem Teppich zu bedecken.

„Ich arbeite an mir, versuche mich von einer Krankheit zu befreien, und, nachdem ich auf eine bestimmte Art und Weise aufgehört habe, zu sündigen, geht die Krankheit weg, dann kommt jedoch eine andere Krankheit. Ich entdecke in mir noch etwas Negatives und bekomme den Eindruck, daß diese Krankheiten und Sünden endlos sind und, egal wie sehr wir uns bemühen, überzeugen wir uns nur noch mehr davon, daß wir schwach sind. Was für einen Ausweg sehen sie?“

Es ist wirklich so, daß es für uns normal geworden ist mit Krankheiten zu leben. Nachdem ein Medikament gegen eine Krankheit gefunden wurde, stellen die Ärzte fest, daß einige neue Krankheiten aufgetreten sind, oder Viren gelernt haben, mit diesem Medikament zu leben. Die moderne Medizin versucht, jede Krankheit zu klassifizieren und ein spezielles Medikament gegen diese Krankheit zu entwickeln. Aber die Hauptursache aller Krankheiten, und sie belaufen sich jetzt bereits auf mehrere tausend, wird nicht beseitigt. Genauso wie der Versuch, sündenfrei zu leben. Wenn man versucht, eine Sünde nach der anderen auszurotten, überzeugt man sich nur davon, daß

man schwach ist. Und das Verständnis von Sünde ist in jeder Kultur und Religion sehr unterschiedlich.

Mehr noch gibt es außer den zehn Hauptgeboten noch Hunderte anderer, die von Lehrmeistern und Priestern in ihren Belehrungen aufgestellt wurden, und eine Verletzung dieser Gebote führt zur Sünde. Einige religiöse Strömungen behaupten, daß der Mensch schon sündhaft geboren wird und nur dadurch, daß er Mitglied ihrer religiösen Organisation wird, kann er sich von allen Sünden befreien. Aber wenn Sie aufrichtig sind, dann sehen Sie, daß alle Krankheiten eine tiefe Ursache haben. Es gibt nur eine Sünde, und das ist die Lossagung von der Einheit mit Gott, und der Verzicht, in bedingungsloser Liebe zu leben. Davon sprechen alle erleuchteten Meister.

Und je mehr wir uns von Gott, von dem Gefühl der bedingungslosen Liebe entfernen, desto unharmonischer leben wir und desto mehr Fehler machen wir.

Im Bhagavadgita, dieser Quintessenz der ganzen östlichen Weisheit, heißt es, daß es drei Quellen der Sünde gibt, das heißt drei Ursachen, die unser Herz verschließen:

1. *die Begierde*
2. *den Zorn*
3. *die Gier*

Die erste Quelle der Sünde

Erstens, **alles beginnt mit der Gier, mit dem Wunsch, mehr zu konsumieren als zu geben.** Und wir leben in einer Gesellschaft, in einer Kultur des Konsumierens, wo alles von folgender Idee durchdrungen ist: je mehr du erwirbst, desto glücklicher wirst du, und im großen und ganzen ist es nicht wichtig, auf welche Weise du diesen Komfort für den Körper erreichst, und das, ungeachtet der offensichtlichen Tatsache, daß gierige, geizige Menschen nicht glücklich sein und um so mehr in ihren privaten Beziehungen nicht erfolgreich sein können, da die wichtigste Regel, die jedwede Beziehungen erfolgreich macht, ist, mehr zu geben, als zu nehmen.

Weißrussische Psychologen haben einen Test mit sechzig Fragen ausgearbeitet, dessen Hauptziel darin besteht, festzustellen, wie gierig

ein Mensch ist. Diejenigen, die mehr als vierzig Fragen mit ja beantwortet haben, waren alle schwer kranke, unglückliche Menschen.

Es ist nur wichtig daran zu denken, daß das Geben vom Herzen kommen muß, das heißt uneigennützig, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten, und wir dürfen aus jenen, für die wir etwas Gutes tun, keine Parasiten machen.

Eines der Anzeichen dafür, daß ein Mensch diese Stufe durchläuft, ist, daß er regelmäßig mindestens 10% seines Einkommens für wohltätige Zwecke spendet, nicht eingerechnet die Hilfe für Verwandte und Freunde, denen gegenüber wir sowieso zu helfen verpflichtet sind, wobei wir weder in dem einen, noch in dem anderen Fall mit jemandem über diese Hilfe sprechen sollen. Gierige Menschen rechtfertigen sich immer, daß, sagen sie, sie „im Moment“ das nicht machen können, aber sobald ich eine Million verdiene ... Normalerweise kommen der Tod oder der Ruin schneller ... Und stolze Egoisten, selbst wenn sie etwas spenden, haben dabei eine wichtige Bedingung: möglichst viele Leute müssen davon wissen.

Die zweite Quelle der Sünde

Die zweite Quelle der Sünde sind **Zorn, Gereiztheit, Tadel und Vorwürfe.**

Ein japanisches Gleichnis: „Eines Tages kam ein bekannter Samurai-Krieger, der in vielen Schlachten gesiegt hatte, zu einem Weisen und bat ihn, ihm, dem großem Krieger, den Weg ins Paradies zu zeigen, worauf der Weise ihm ins Gesicht gelacht hat: „Was für ein Großer bist du? Du bist ein Feigling.“ Der Krieger zog, ohne lange zu überlegen, sein Schwert und fuchtelte damit vor dem Weiser herum, worauf der Weise ruhig reagiert hat: „Das ist der Weg in die Hölle.“ In letzter Sekunde hat der Krieger innegehalten und sein Schwert in die Scheide gesteckt. Der Weise hat mit ebenso ruhiger Stimme reagiert: „Und das ist der Weg ins Paradies.“

Im Bhagavadgita heißt es, daß, wenn wir Objekte der Gefühle betrachten, eine Bindung entsteht, und, wenn die Bindung sich auflöst, dann bricht der Zorn.

Sie haben zum Beispiel die Werbung für ein bestimmtes Auto

gesehen, haben nichts unversucht gelassen und dieses Auto gekauft. Aber jemand stiehlt dieses Auto, beschädigt es oder hat daran einfach etwas auszusetzen. Je mehr Zorn und Wut sie diesem Menschen gegenüber empfinden, desto verschlossener sind Sie in dieser Hinsicht.

Und das betrifft nicht nur materielle Dinge. Man kann auch in Bezug auf eine bestimmte Weltanschauung, Prinzipien, Verhalten, moralische Normen, einer Lebensweise usw. eine Bindung entwickeln.

Ein Mensch verspätet sich zum Beispiel oder er spricht in einer Art und Weise, die uns nicht gefällt, oder er kleidet sich in einer Art und Weise, die uns nicht gefällt, und wenn wir dabei zornig werden und uns ärgern, dann zeigt das, daß unser Herz verschlossen ist und daß wir Konsumenten sind.

Oft denken wir: dieser Mensch muß sich so verhalten, ich will, daß er so ist, und ich will, daß er sich mir gegenüber gut verhält. Und wenn das nicht der Fall ist, dann sind wir beleidigt, ärgern uns und verurteilen ihn. In der modernen Zivilisation sind die meisten Menschen in dieser Hinsicht verschlossen. Viele moderne gesellschaftliche, religiöse und spirituelle Anführer verbergen häufig ihren Zorn und Ärger nicht. Und das ist eines der Anzeichen dafür, daß sie ihrem Ego dienen und nicht der Wahrheit, egal, hinter was für schönen Idealen sie sich dabei auch immer verstecken.

Zorn ist zulässig, wenn man sich dessen bewußt ist und wenn er wie eine Maske benutzt wird. Sie sind zum Beispiel ein Manager und müssen manchmal Ihren Mitarbeitern die Leviten lesen. Hier sind Zorn und eine gewisse Härte durchaus vertretbar. Nicht vertretbar ist sie nur dann, wenn wir von ihr beherrscht werden. Sie kanzeln zum Beispiel Ihre Mitarbeiter ab und plötzlich klingelt das Telefon. Sie ergreifen den Hörer und in demselben Ton, mit dem Sie soeben ihre Mitarbeiter abgekanzelt haben, antworten Sie: „Was? Wer ist am Apparat? Rufen Sie später an, ich habe jetzt keine Zeit.“ Das bedeutet, daß Sie ein Sklave der niederen Emotionen sind und daß ihr Herz verschlossen ist. Wenn sie aber das Telefongespräch der Situation entsprechend führen und dabei eine andere, der Situation entsprechende Maske aufsetzen und sich nach diesem Telefongespräch bewußt

wieder verwandeln, um diese „pädagogische“ Arbeit fortzusetzen, dann bedeutet das, daß Sie Ihre Emotionen beherrschen und nicht die Emotionen Sie, und Sie verdienen Respekt.

Gereiztheit, selbst wenn sie nach außen nicht gezeigt wird, schließt sehr schnell Ihr Herzchakra und zerstört das Nervensystem. Ein sehr erfahrener Fahrer hat mir einmal erklärt, was einen guten Fahrer ausmacht: er akzeptiert immer jede beliebige Entwicklung der Ereignisse auf der Straße sehr ruhig. Ein Anfänger hingegen, oder ein schlechter Fahrer, regt sich am Steuer ständig auf, seiner Ansicht nach sind alle anderen um ihn herum schuld. Und auf eine unerklärliche Weise bekommt er im Verkehr verschiedene Probleme.

Und diese Analogie läßt sich zu jedem von uns herstellen. Wir befinden uns in unserem Körper wie in einem Auto und unterwegs auf unserem Lebensweg entscheiden wir uns, wie wir auf das, was mit uns auf diesem Weg passiert, reagieren müssen, auf die Einstellung anderer Menschen zu uns. Und wenn wir uns für Aggression, Zorn und Gereiztheit entscheiden, dann nehmen die Probleme und das Pech in unserem Leben zu, und darunter leidet unsere Gesundheit sehr. Es ist offensichtlich, daß ein empfindlicher, gereizter und von Zorn erfüllter Mensch nicht lieben kann.

Es ist wichtig zu verstehen, daß:

- **auf dieser Welt in jeder Sekunde alles passieren kann,**
- **sich auf dieser Welt in jeder Sekunde alles ändern kann.**

Und das kann ohne unser Zutun passieren, weil es neben unserem Willen noch einen höchsten Willen gibt, den wir mit unserem begrenzten Bewußtsein nicht verstehen können. Und es ist sehr gefährlich, zu versuchen, Ihn uns unterzuordnen. Ärger, Kränkungen und Geringschätzung sind ein Anzeichen dafür, daß wir den höchsten Willen nicht akzeptieren.

Und in Bezug auf diese beiden Ebenen kann man sich leicht überprüfen: wieviel sind wir bereit, uneigennützig zu geben, ohne daß wir dafür etwas als Gegenleistung erwarten, und niemandem von dem Guten, das wir tun, etwas sagen? Was geht von uns häufiger aus: Vorwürfe oder Dankbarkeit? Wie oft verspüren wir eine Gereiztheit und

eine Unzufriedenheit in Bezug auf irgendjemanden oder irgendetwas usw.?

Es gibt einen einfachen Test, um festzustellen, wie primitiv ein Mensch ist: man muß nur schauen, wie oft er sich ärgert.

Eine chinesische Weisheit sagt: „Das Objekt deiner Mißgunst, deines Hasses oder deiner Gereiztheit wird dich so lange verfolgen, bis du lernst, es zu lieben oder du wenigstens neutral wirst. Um sich nicht zu beschmutzen, weder auf der grobstofflichen noch auf der feinstofflichen Ebene, muß man aufhören, es zu kritisieren oder zu mißachten.“

Die dritte Quelle der Sünde

Die dritte Ebene ist für das Verständnis komplizierter und am schwierigsten zu überwinden: das ist die **Begierde**. In den Veden heißt es, daß in der spirituellen Welt die Seele durch die Liebe zu Gott lebt, und wenn sie in die materielle Welt kommt, dann wandelt sich dieses Gefühl in Begierde und sexuelle Bindungen. Sex ist der größte materielle Genuß, deshalb ist es überhaupt nicht schwer, von ihm abhängig zu werden, damit anzufangen, den Grundlagen des menschlichen Glücks, dem Sex, und der menschlichen Liebe zu huldigen. Und wenn ein Mensch eine Bindung daran hat, dann wird er zu allem anderen eine Bindung haben.

Alle Religionen begrenzen die sexuelle Freiheit, und viele moderne Forscher sagen, daß die meisten Verbrechen und psychischen Probleme aus sexuellen Gründen geschehen bzw. zurückzuführen sind. In der heutigen Zivilisation hingegen wird der Geschlechtstrieb auf jede Weise entfacht und dann wird vorgeschlagen, dem Laster zu frönen, ohne in irgendeiner Weise nachzudenken. Worüber man mindestens nachdenken sollte, ist, rechtzeitig ein Präservativ zu benutzen.

Die östliche Psychologie hat nichts gegen Sex als solchem. Sie sagt, daß Sex mit einem Menschen praktiziert werden muß, den man liebt. Die Intensität hängt von der angeborenen Leidenschaft ab. Und der richtige Sex bringt die Menschen einander näher, erhebt uns auf die göttliche Ebene. Aber das ist ein anderes Thema. Überhaupt muß man verstehen, daß man Gott mehr lieben muß als den liebsten

Menschen. Man muß die Zweitrangigkeit des menschlichen Glücks empfinden, egal wie schön es auch gewesen sein mag. Aber um sich dessen bewußt zu werden, daß mein echtes Ich das eine ist, und die menschliche Liebe, die Gefühle, die Leidenschaften etwas Irdisches, das ist sehr schwierig.

Um das Göttliche zu empfinden, muß man für einige Zeit auf diese Aspekte verzichten. Man muß von seinem Leben, von allen Problemen, die mit der Selbsterhaltung, der Arbeit, der Verteidigung usw. verbunden sind, von Zeit zu Zeit Abstand nehmen, und, was noch komplizierter ist, von der menschlichen Liebe, von den Problemen in den persönlichen Beziehungen, den Kindern und der Familie. Man muß lernen, im Jetzt zu leben, der Vergangenheit nicht nachzutrauern und sich nicht den Träumen über die Zukunft hinzugeben. Wenn das wenigstens für einige Sekunden gelingt, dann fließt die Energie, um das göttliche Ich zu empfinden. Und das setzt einen riesigen Strom reiner Energie frei, die hilft, mit jeder Krankheit und jedem Problem fertigzuwerden und erfüllt uns mit großen schöpferischen Fähigkeiten.

Das sind die drei Hauptquellen der Sünde, die es uns nicht ermöglichen, in der Einigkeit mit Gott, im Zustand des ständig zunehmenden Glücks und der Liebe zu leben. Für gewöhnlich scheint den meisten Menschen dieser Zustand als unmöglich, mehr noch, uns wurde überhaupt nicht beigebracht, was für einen Unterschied es zwischen der göttlichen Liebe und der Bindung gibt, der Fähigkeit, Gott und überhaupt diese ganze Welt (als Erscheinungsform Gottes) voll und ganz zu lieben.

6.2. Wie kann man den Unterschied zwischen Liebe und Bindung erkennen?

Alle streben danach, sich von der Einsamkeit zu befreien, die Schmerz bereitet, und das Glück in privaten Beziehungen zu finden. Aber wenn wir unsere Bindung in einzelne Menschen investieren, dann wird das ein Grund für Einsamkeit und Leiden. Wir haben uns

daran gewöhnt, uns zu einer Gruppe gehörig zu fühlen oder uns mit einem Menschen zusammenzuschließen und andere als unsere Feinde zu betrachten.

Die Begierde ist ein Zustand des Elends, des Bedürfnisses nach Liebe, ein Zustand der inneren Leere, die wir von außen zu füllen versuchen. Die Liebe hingegen ist ein Zustand der Fülle. Das ist ein Zustand einer gewaltigen inneren Kraft, der vollen Befriedigung und des Überflusses, die über unsere Beziehungen mit welchem Menschen auch immer hinausgehen. Die allerwichtigste Frage, die wir uns stellen müssen, lautet: „Wie schenkt man Liebe?“, statt der Frage: „Wo kann ich Liebe finden?“ Es ist ja offensichtlich, daß, wenn wir danach streben, Liebe zu schenken, wir sie dann bestimmt erfahren, da wir in diesem Zustand die Liebe als etwas ursprünglich uns Eigenes empfinden. Und entsprechend umgekehrt verhält es sich, wenn wir die Liebe außerhalb suchen. Dann läuft sie von uns weg, da wir sie als etwas empfinden, das uns nicht gehört. Wir suchen die Liebe außerhalb, in erster Linie Sexualpartner. Aber das ist auch die nicht sexuelle Liebe zu Verwandten und Freunden. Wir wollen, und manchmal verlangen wir sogar, daß man uns liebt, anstatt danach zu streben, der Welt uneigennützig und unpersönliche Liebe zu schenken.

Unsere privaten Beziehungen bereiten uns nur deshalb so viele Probleme, daß es uns an wahrer uneigennütziger Liebe fehlt. Wir suchen in den Beziehungen mit unseren Nächsten jenes Gefühl, das nur die Beziehungen zu Gott bringen können.

Viele versuchen jetzt eine ewige unsterbliche Liebe zu finden, aber Beziehungen zwischen den Menschen sind vorübergehender Natur. Unsterblichkeit können sie erst dann erreichen, wenn sie in einem anderen Menschen die Offenbarung des Göttlichen und ihn als einen Teil von Gott sehen. Wenn man Gott nicht anerkennt, den es in allem und in jedem gibt, dann können wir in keiner Verbindung Erfüllung finden. Wir werden einsam geboren und wir sterben einsam, und mit einem anderen Menschen physisch oder spirituell verschmelzen können wir nur für kurze Augenblicke des Schicksals. So richtig bleiben wir nie allein. Unser wahres Ich besitzt das Bewußtsein des ganzen Universums, man

muß seinen Blick nur nach innen richten und es finden. Richtige Verbindungen entwickeln sich erst dann, wenn wir den göttlichen Anfang in anderen Menschen und in allem, was existiert, sehen. Dafür muß man über die Grenzen aller Körper und Formen hinausgehen und eine Verbindung mit Gott eingehen.

Aber dadurch, daß wir uns an jemandem binden, richten wir uns und ihn zugrunde. Bindung ist, wenn wir uns an jemanden anklammern und weder ihm, noch uns selbst ermöglichen, sich auf natürliche Weise zu bewegen.

So etwa beantworten derartige Fragen die erleuchteten Meister und, insbesondere, mein Hauptlehremeister im Ayurveda — Doktor David Frawley.

„Warum brennt die Leuchte nicht mehr? Ich habe sie mit einem Umhang gegen den Wind bedeckt. Wodurch ist die Blume verwelkt? Ich habe sie leidenschaftlich an meine Brust gedrückt. Warum ist der Bach versandet? Ich habe ihn aufgestaut, um ihn für mich nutzbar zu machen. Wodurch ist die Saite der Harfe gerissen? Ich habe versucht, ihr einen Ton zu entlocken, der ihre Lautstärke überschreitet.“

Es ist interessant, daß das Wort „Glück“ bedeutet, ein Teil von Gott zu sein, was zu einer sehr großen Glückseligkeit führt, und unter Bindung wird etwas Krankhaftes verstanden, und das Synonym dafür ist unglückliche Liebe.

6.3. Es gibt nur eine Sünde

Somit sind wir dahin zurückgekehrt, womit wir angefangen haben: es gibt nur eine Sünde und eine Quelle aller Krankheiten und Unglücke — die Lossagung von der Einheit mit Gott und den Verzicht darauf, in bedingungsloser Liebe zu leben. Und es gibt einen einfachen Test dafür: wenn wir denjenigen, der uns nicht gefällt, lieben und für ihn Mitleid empfinden können, dann heißt das, daß wir Gott lieben. Und je weniger wir von der Welt abhängig sind, desto mehr können wir geben und desto mehr können wir also lieben. Und wenn Sie mit der Liebe leben, dann bringt das allen Menschen rings-

umher einen großen Nutzen, selbst wenn Sie manchmal etwas tun, was den Prinzipien und der Moral der Menschen in Ihrer Umgebung zuwiderläuft.

Der große sufistische Dichter Omar Khayyām schrieb: „Es gibt viele Religionen und alle sind einander nicht ähnlich. Was bedeuten die Worte Ketzerei, Sünde, Islam? Die Liebe zu dir, mein Gott, habe ich gewählt. Alles andere ist unwichtiges unnützes Zeug“.

Begreifen Sie das, nehmen Sie das an, fangen Sie an, entsprechend zu leben, und alle Fragen im Hinblick auf Sünden, Unglücke und Krankheiten lösen sich unwillkürlich in Wohlgefallen auf, weil das die höchste Vollkommenheit des Lebens ist.

6.4. Aggression hat viele Formen

Die Aggression hat viele Formen: Kränkung, Unzufriedenheit, Klagen, Zorn, Ängste usw. Wenn ein Mensch im großen und ganzen nicht auf der Grundlage der bedingungslosen Liebe lebt und handelt, dann lebt er mit irgendeiner Art von Aggression. Und je mehr Aggressionen er hat, desto weniger lebt er im Einklang mit dem Universum, desto mehr erinnert er an eine Krebszelle und desto stärker ist deshalb die Gegenwirkung vonseiten des Universums in Bezug auf diesen Menschen, eines Staates oder sogar der Zivilisation insgesamt.

Heutzutage gibt es viele Menschen, die mit etwas unzufrieden sind, die die Ursache ihrer Probleme in anderen Menschen sehen, in zufällig entstandenen Situationen usw. und ständig irgendjemanden oder irgendetwas kritisieren, wodurch sie ihr Schicksal noch mehr verschlechtern. Und je mehr „emotionelle Spannung“ diese Menschen in ihren Gedanken und ihrer Sprache haben, desto mehr ist die Energie der Selbstzerstörung gegenwärtig. Aber gibt uns die Existenz solcher Leute das Recht, Aggression in diese Welt hineinzutragen?

Je mehr dagegen ein Mensch spirituell entwickelt ist, desto mehr Dankbarkeit geht von ihm aus, weil er versteht, daß er durch seinen inneren Zustand verschiedene Situationen schafft und bestimmte Menschen anzieht. Er versteht, daß alles, was mit ihm passiert, auf

dieser Welt nur für sein höchstes Wohl bestimmt ist, die Reinigung des Bewußtseins und die Entwicklung der Liebe zu Gott. Und überhaupt ist eines der Anzeichen für eine spirituell weiterentwickelte Persönlichkeit, wenn von ihr keine Vorwürfe oder Kritik ausgehen, sondern nur Dankbarkeit und umfassende Vergebung.

Oft ist es so, daß ein Mensch zu hören bekommt, daß er viel Aggression in seiner Seele hat, aber er hört auf keine Empfehlungen, was er dagegen tun kann, sondern er stellt Ansprüche: „Sind andere wohl besser?“

Es ist schwierig, sich neben solchen Menschen aufzuhalten. Das sind alles Auswirkungen dessen, daß es in ihrer Aura viel Aggression gibt. Es ist sehr schwierig, mit so jemandem lange zu verkehren, egal, wie schön er äußerlich auch aussehen mag und wie schön er lächelt ...

6.5. Praktische Empfehlungen dafür, wie man sich von negativen Gefühlen und schlechten Gewohnheiten befreit

„Mein Organismus sagt mir etwas, aber ich verstehe das nicht immer. Soll man sich bemühen, ihn zu verstehen? Wie kann man sich von schädlichen Gewohnheiten und Emotionen, besonders von Zorn, befreien?“

„Es imponiert mir sehr, daß Sie darauf hören, was Ihnen ihr Körper sagt. Das ist sehr wichtig. In der modernen Kultur ist es selbstverständlich geworden, mit nicht ausgeschaltetem Radio, Fernseher und ständigen Gesprächen zu leben ... Mit sich alleine zu bleiben, in der Stille, scheint vielen etwas Schreckliches zu sein und auf seinen Körper zu hören oder seine Emotionen zu kontrollieren, das kommt nicht in Frage, obwohl immer mehr Menschen verstehen, daß ein hektisches, fieberhaftes Lebenstempo in den Plänen der Natur nicht vorgesehen ist.

Wenn man sich aber auf die Funktion irgendeines Organs einfach konzentriert, kann man dessen Zustand ändern, indem wir einfach darauf achten, wie es arbeitet. Oder, **nachdem wir angefangen haben, uns unserer Emotionen und unserer Stimmung bewußt zu werden,**

können wir uns vollständig von negativen Gefühlen und schädlichen Gewohnheiten befreien.

Eine bewußt gewordene Emotion verschwindet.

Sie gehen zum Beispiel hinaus auf die Bühne vor ein großes Publikum. Sie sind aufgeregt, Sie haben Angst. Fangen Sie einfach an, ihre Realität zu beschreiben „Ich habe Angst, ich bin traurig,“ und Sie werden sehen, wie schnell diese Gefühle verschwinden, und außerdem erhalten Sie durch Ihre Aufrichtigkeit die Anerkennung des Publikums.

Bewußtheit bedeutet, daß Sie hier und jetzt leben, mit anderen Worten — in der Realität. Im großen und ganzen beginnen alle Probleme dann, wenn wir uns entweder den Erinnerungen und dem Bedauern der Vergangenheit hingeben oder beginnen, Angst vor der Zukunft zu bekommen. Dies alles führt dazu, daß wir beginnen, unachtsam zu leben und die Kontrolle über die Energie der Aufmerksamkeit verlieren.

Damit Ihnen dieser allgemeine Handlungsmechanismus verständlicher wird, versuche ich dies am Beispiel des Zorns zu erläutern, einer der destruktivsten Emotion. Die Grundkonzeption der modernen westlichen Psychologie ist die Selbstbeobachtung. Wenn Sie zum Beispiel zornig sind, fangen Sie an, über den Zorn nachzudenken, analysieren ihn, und auf diese Weise konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gefühl und nicht auf sich selbst. Das ist ein Denkvorgang, der dazu führt, daß Sie verstehen: Zorn ist schlecht für Sie. Aber wenn Sie für sich beschließen: „Ich werde mich niemals ärgern!“ und versuchen, mit Ihrer Willenskraft den Zorn zu unterdrücken, dabei aber keine tiefgreifenden inneren Veränderungen stattfinden, dann verlagern Sie die Emotion nur nach innen, wo sie kaum bemerkbar, aber nichtsdestoweniger noch destruktiver wirkt. Die östliche Psychologie hingegen sagt: „Werde Dir einfach bewußt, daß es keinen Sinn hat, den Zorn zu analysieren und an ihn zu denken.“ Höre auf, über die Quelle des Gefühls nachzudenken, denn es gehört bereits der Vergangenheit an. Man soll dabei nicht schwören: „Ich werde das nie tun!“ Dieses Versprechen ist in die Zukunft gerichtet.

Das Sichbewußtwerden hinterläßt bei Ihnen ein Gefühl des Zorns hier und jetzt. Sie beabsichtigen nicht, gegen den Zorn anzukämpfen oder über ihn nachzudenken. Sie sind nur daran interessiert, ihn unmittelbar und direkt zu beobachten. Das ist das Sichbewußtwerden. Und die Stärke dieser Methode besteht darin, daß, wenn Sie den Zorn beobachten, dieser verschwindet! Und das ist der Schlüssel zur Lösung. Wenn wir uns gleich am Anfang des Zorns bewußt werden, dann entehrt er uns nicht und hinterläßt keine Spuren. Aber es kann sein, daß das nicht gleich passiert. Es kann sein, daß Sie sich dabei ertappen, daß Sie jemanden schon lange anschreien. Dann nehmen Sie die Position des inneren Beobachters ein, fangen Sie einfach an, ihre Empfindungen ohne jegliche Beurteilungen und Bewertungen zu beobachten (die Hände zittern, das Gesicht ist angespannt, der Atem ist oberflächlich). Versuchen Sie, von außen auf sich zu schauen, und Sie werden spüren, wie der Zorn abebbt. Nach einer gewissen Zeit lernen Sie, den Zorn wahrzunehmen, wenn er gerade aufkeimt. Und so ist es mit allem. Fangen Sie zum Beispiel an, bewußt zu rauchen — und bald werden sie es als etwas aufgeben, das Sie nicht brauchen. Nehmen Sie langsam ein Päckchen und ziehen eine Zigarette heraus, riechen Sie an ihr, zünden Sie sie ohne Eile an, dann machen Sie einen Zug, empfinden bewußt ihren Geschmack und konzentrieren sich voll und ganz auf diesen Vorgang. Und nach wenigen Wochen geben Sie diese Gewohnheit für immer auf ...

Damit ist klar, daß ein bewußtes Leben der Weg zum Erfolg ist. Man muß nur diese Fertigkeit entwickeln, sich seiner Gefühle bewußt zu werden, besonders wenn sie noch nicht intensiv sind. Dafür muß man die Aufmerksamkeit auf den eigenen seelischen Zustand richten und nicht auf äußere Ereignisse. Gleichzeitig darf man nicht in ein anderes Extrem verfallen und sich übertrieben aufmerksam auf seinen Körper konzentrieren. Das kann eine körperbezogene Einstellung verstärken: „Ich bin dieser Körper“, was wiederum eine Quelle für unsere Unglücke und Krankheiten ist.

6.6. Einige Ratschläge, die man verstehen muß

— Herr des eigenen Schicksals zu werden bedeutet, Herr seiner Gefühle, Gedanken und Worte zu werden.

— Freiheit ist, fähig zu sein, sein eigenes Leben zu steuern, das heißt, nach den Gesetzen des Schöpfers zu leben.

— Wenn alles erlaubt ist, führt das zu einem Niedergang.

— Jegliche Wahrnehmung, die wir persönlich empfinden, die in uns ein Gefühl der Zu- oder Abneigung hervorruft, wird die Grundlage für eine Emotion — für Angst oder ein Begehren, Bindung oder Haß.

— Interessiertheit und die Konzentration des Verstandes sind die Quelle der Energie, aber dafür muß man im Jetzt leben.

— Angst ist immer etwas, was passieren kann, aber nicht das, was im Moment geschieht.

Der siebte Schritt

Wie kann man unter schwierigen Bedingungen überleben und dabei noch glücklicher und weiser werden?

7.1. Die Antwort an den spirituellen Krieger

*Mein Freund, mein müder,
leidender Bruder!*

Wer immer du auch sein magst, sei stark in deiner Seele ...

S. Nadson

„Die Frage ist prosaisch: ein junger Mensch, der sich durch keinerlei wichtige Erfolge im Sport ausgezeichnet hat und lieber in den Gottesdienst als in eine Bierhalle ging, der die Fastenzeiten einhält, spirituelle Literatur liest und das Konzept „Abkehr von der Gewalt durch Unterdrückung“ gedanklich verarbeitet, kommt in die heldenmütige Armee. In jenen Truppenteil, wo Altgediente die jungen Soldaten schikanieren, Gewalt, und Mißhandlungen durch betrunkenen Offiziere an der Tagesordnung sind, der Fähnrich mit seiner roten Fratze ... usw. ...

Was tun? Wie kann man überleben?“

Zunächst muß man ein aufrichtiges Mitgefühl aufbringen. Es ist wirklich sehr schwer unter solchen Bedingungen zu leben.

Das erste, woran man denken muß, ist, daß Gott uns keine Prüfungen auferlegt, die unsere Kräfte übersteigen. Der Mensch besitzt die Fähigkeit, sich nur in schweren, kritischen Situationen schnell zu entwickeln. Es ist wichtig, nicht in Wut zu geraten, nicht den Mut zu verlieren und dem Schicksal und den Menschen um uns herum keine

Ansprüche zu stellen. Vor jede Situation werden wir nur mit dem einen Ziel gestellt, uns näher an Gott heranzuführen und die göttliche Liebe zu entwickeln. Rund um uns herum gibt es nur Lehrer. Vom Standpunkt des Absoluten aus betrachtet gibt es hier keine Eltern, Kinder, Nachbarn, Kommandeure. Alle, denen wir im Leben begegnen, sind unsere Lehrer. Gott schickt uns nur Engel.

In der Situation, über die wir sprechen, ist es wirklich schwierig, Mensch zu bleiben und glücklich zu sein. Aber es ist möglich. Es kommt darauf an, wofür wir uns entscheiden. Sie können ins Staunen geraten: wofür kann ich mich entscheiden? Aber sogar ein gelähmter Mensch hat die Wahl, wie er auf eine Situation reagieren soll, und gerade diese Wahl bestimmt unser Leben.

Das hat Prof. Viktor Frankl, der in den schrecklichsten Konzentrationslagern war, sehr gut beschrieben und bewiesen. Ein Truppenteil sieht im Vergleich dazu wie ein Sanatorium aus, und die Offiziere gleichen guten Feen. Ich rate Ihnen, seine Werke zu lesen, besonders die, wo er über die Unabhängigkeit des inneren Zustands von den äußeren Umständen schreibt. Ich habe von einem Priester gelesen, der in einem Lager auf Kolyma war. Nach einem sechzehnständigen Arbeitstag pflegte er die Kranken, teilte seine Verpflegung mit ihnen, sagte allen nur gute Worte. Das heißt, er hat alle auf jede erdenkliche Art und Weise unterstützt und hat die Menschen nicht in berüchtigte Mörder, politische Gefangene oder Aufseher eingeteilt. Viele von ihnen wurden gläubige Menschen, da von ihm eine Glückseligkeit und eine sehr große Liebe ausgegangen sind. Und solche Beispiele gibt es viele. In solchen Situationen sterben gewöhnlich verbissene Menschen als erste.

Dies alles bestätigt noch einmal das alte Prinzip der östlichen Philosophie: je mehr wir uns auf uns konzentrieren, desto stärker ist unser Ego, desto unglücklicher sind wir; und umgekehrt, je mehr göttliche Liebe in unserer Seele ist, desto mehr tauchen wir in die Glückseligkeit ein.

Ja, das fällt uns alles sehr schwer. Aber ist es wirklich schwer, Menschen zu finden, denen es noch schlechter geht und anzufangen,

ihnen mit Rat und Tat zu helfen? Ist es wirklich schwierig, statt sich für Schwermut, Kränkungen, Verachtung usw. zu entscheiden, in allem den göttlichen Willen zu sehen, Humor und Optimismus ausstrahlen und in Bezug auf andere volle Vergebung, Mitgefühl usw. zu zeigen? Das heißt, wir müssen die Sonne werden, die allen scheint, unabhängig von allem und dann verändert sich auch die Atmosphäre um uns herum durch und durch.

Wahre Glückseligkeit stellt sich ein, wenn wir etwas geben. So ist das Universum organisiert, und keinerlei Begleitumstände können uns das wegnehmen. Immer läßt sich jemand finden, dem es noch schlechter geht. Und wenn wir materiell nicht helfen können, dann können wir immer eine Ladung Liebe schicken, ein gutes Wort sagen, gesammelte Kenntnisse mit jemandem teilen usw. Wenn wir anfangen, das zu befolgen, dann werden wir nach einer kurzen Zeit sehen, wie das auf wunderbare Weise funktioniert. Und dann werden uns keine Fragen von einem depressiven Soldaten, sondern von einem glückseligen, spirituellen Krieger gestellt, der sein Leben dem Dienst an Gott gewidmet hat. Und er versteht, daß sich der Erfolg bei diesem Dienen nicht daran bemißt, wie oft er an einem Gottesdienst teilgenommen hat und nicht durch die Anzahl der gelesenen spirituellen Literatur (was natürlich auch wichtig ist), sondern dadurch, wievielen lebendigen Geschöpfen er geholfen hat, glücklich zu werden und, was das Wichtigste ist, wieviel bedingungslose Liebe er in diese Welt gebracht hat.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

7.2. Die Philosophie eines spirituellen Kriegers

1. Je mehr Aggressionen ein Mensch in sich hat, desto mehr Erniedrigung, Mißhandlung und Gewalt zieht er auf sich, wenn er ein Untergebener ist. Außer er wird ein kleiner Vorgesetzter, dann beginnt er, aktiv seine Untergebenen zu erniedrigen und sie zu mißhandeln.

2. Das Niveau der Aggression hängt davon ab, wieviele Bindun-

gen ein Mensch in dieser Welt hat. Wie stark seine Bindung an vergängliche Dinge, Ideale und allgemein an diese Welt ist, kann man daran sehen, wieviele Ängste, Neid, Kränkungen, Schwermut, und abfällige Beurteilungen es in ihm gibt ...

3. Deshalb ist der beste Schutz die Gutmütigkeit. Besonders im Augenblick der Erniedrigung. Wenn aber im Augenblick der Erniedrigung Haß, Kränkung und Angst zunehmen, dann zieht das neue schmerzliche Situationen an und zu einem bestimmten Zeitpunkt entsteht das Verlangen, alle, und manchmal auch sich selbst, zu zerstören.

4. Auf der äußeren Ebene ist es wichtig, etwas zu unternehmen: sich an Rechtsschutzorgane und gesellschaftliche Organisationen zu wenden, Artikel zu schreiben. **Je harmonischer Sie werden, desto erfolgreicher können Sie sich auf der äußeren Ebene schützen.**

5. Die Armee ist keine Ballettschule für Kinder. Ihre Funktion ist der Schutz. Deshalb ist es schwer, sich vorzustellen, daß sie ohne Härte reibungslos funktioniert. Aber in der Armee kann man sich viele Eigenschaften aneignen, die für einen Mann wichtig sind: Tapferkeit, Entschlossenheit, die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu überwinden, den Tagesablauf einzuhalten, die Fähigkeit, in allen Situationen Mensch zu bleiben (das ist besonders für einige Truppenteile der russischer Armee aktuell) und andere Dinge. Ein weiser Mensch kann immer und überall etwas lernen.

7.3. Eine wahre Geschichte

Vor einem Jahr habe ich bei einem Festival am Schwarzen Meer Seminare durchgeführt. Dort hat man mich mit einem Soldaten bekannt gemacht, von dem ich schon gehört hatte. Vor dem Eintritt in die Armee hat er sich bemüht und gelernt, ein spirituelles Leben zu führen, hat viele philosophische Bücher gelesen und Ayurveda studiert. Dadurch wurde er ein ziemlich ausgeglichener Mensch. Vor der Einberufung hat er gebetet und gesagt: „Wohin Gott mich schickt, dorthin gehe ich.“ Er ist zu einem gewöhnlichen Truppenteil

der russischen Armee gekommen. Nach einigen Monaten haben ihn alle wegen seines gutmütigen Charakters respektiert. Und sogar die Kommandeure haben sich seine philosophischen Weltanschauungen angehört. Bald wurde er zum Stab versetzt und hat ein Einzelzimmer bekommen. Der Kommandeur des Truppenteils hat vor den ange-tretenen Soldaten gesagt, daß man solche Menschen pfleglich be-handeln muß. Damit hat er wirklich alle überrascht, da ihn vorher niemand für einen spirituellen und fürsorglichen Menschen gehalten hatte. Und ich kenne einige derartige Beispiele.

Der achte Schritt

Das Verstehen des Sinns von Krankheiten, und die Wege, um sich von ihnen zu befreien

Ob wir es wollen, oder nicht, aber Krankheiten, Leiden, physischer und psychischer Schmerz sind ein natürliches Attribut der Existenz der Seele in der materiellen Welt. Der Mensch wird mit dem Schmerz geboren und er stirbt in der Regel auch mit dem Schmerz. Und im Laufe unseres Lebens werden wir damit praktisch täglich konfrontiert. Sobald sich die Seele mit einer feinstofflichen und einer grobstofflichen Schicht bedeckt, beginnen gleich die Leiden, und je mehr man sich mit der Materie identifiziert, desto stärker sind die Leiden.

Aber wenn man bestimmte Gesetze des Universums kennt, kann man Krankheiten und Leiden stark reduzieren. Mehr noch, wenn wir wissen, wofür oder weswegen wir leiden, läßt der Schmerz deutlich nach. Es kann bei einer Gebärenden, die Kinder liebt und welche haben will, zum Beispiel sein, daß sie diese Schmerzen, die die Entbindung begleiten, nicht spürt und, natürlich, wird dieser Schmerz ihre Entscheidung nicht ändern, noch einige Kinder zu bekommen.

In diesem Kapitel haben wir am Beispiel eines konkreten Menschen versucht, den Kern dieses Problems zu betrachten.

8.1. Eine Krankheit ist eine Prüfung

„Ich habe eine ernsthafte Magenerkrankung. Ich kann viele Lebensmittel nicht essen und mache keine Besuche, weil ich nicht zeigen will,

daß ich krank bin. Es geht mir sehr schlecht und ich weiß nicht, was ich machen soll. Die Ärzte können mir nicht helfen, sie verschreiben nur teure Medikamente und kontrollieren ständig etwas. Ich weiß nicht, wo ich mich behandeln lassen kann, in Amerika oder in Israel. Ich weiß nicht, warum ich Ihnen schreibe, da Sie ja kein Arzt sind. Aber ich habe Schmerzen und ich kann schon nicht mehr daran glauben, daß die Ärzte das richtige Medikament finden.

Warum habe ich diese Krankheit und wozu gibt es Krankheiten? Was muß ich selbst im Zusammenhang mit dem ständigen körperlichen Schmerz verstehen?“

Vor allen Dingen möchte ich sagen, daß ich aufrichtiges Mitleid mit Ihnen habe. Eine schwere Krankheit ist immer eine schwere und in vieler Hinsicht unangenehme Prüfung. Und zugleich möchte ich Ihnen etwas Wichtiges erklären, das Ihnen wirklich helfen kann, insbesondere wenn Sie das befolgen und damit beginnen, sich davon leiten zu lassen.

Sie müssen sich darüber klarwerden, daß eine Krankheit eine Prüfung ist. Das Universum will uns zu verstehen geben, daß wir irgendwelche unharmonischen Gedanken und Gewohnheiten haben, die das Gleichgewicht in unserem Organismus und in Bezug auf die Natur überhaupt, stören. Wenn wir die Welt nur als ein rein materielles Objekt wahrnehmen, dann betrachten wir Krankheiten, schicksalsbedingte Unannehmlichkeiten, Kränkungen usw. entsprechend als etwas Schlechtes. Folglich müssen diese ausgemerzt werden: die Mikrobe, die eine Krankheit verursacht, der Mensch, der uns gekränkt und Unannehmlichkeiten bereitet hat, wenn nicht physisch, dann moralisch und emotionell. Aber wenn das nicht klappt, dann beginnen wir, auf die ganze Welt böse zu sein, ziehen uns vollständig in uns zurück und bieten der Welt ein vielsagendes verächtliches Schweigen. Bei einer solchen Geisteshaltung können die Probleme auf der physischen Ebene für eine gewisse Zeit verdrängt werden, da sie aber auf der tiefen Ebene bestehen bleiben, werden sie früher oder später erneut auftreten. Der nächste Schlag, die nächste Prüfung werden dann noch schmerzlicher und schwerer.

Die moderne Medizin kann auf der rein grobstofflichen, materiellen Ebene helfen. Richtige Heiler, von denen es nur wenige gibt, können auf der feinstofflichen Ebene helfen und, infolgedessen, kann ihre Hilfe wirksamer sein. Aber wenn ein Mensch dabei nicht an sich, an seiner Weltanschauung und an seinem Charakter arbeitet, sondern von seinen Gefühlen und Emotionen getrieben so weiterlebt wie bisher und dabei sein falsches Ego befriedigt, dann kann sich diese Hilfe nach einiger Zeit in einen Fluch verwandeln, und zwar in Form einer noch schwereren Krankheit, eines noch größeren Verlustes. Ein Ayurvedaarzt durfte einem Patienten nicht helfen, wenn er nicht bereit war, an sich zu arbeiten. „Man darf einem Menschen nicht mehr helfen als er selbst bereit ist, sich zu helfen.“

Aber die moderne Zivilisation, die zu Recht als „Konsumgesellschaft“ bezeichnet wird, lehnt diese Werte ab und zieht es vor, Milliarden in die Produktion neuer chemischer Präparate und neuer Geräte zu investieren. Wenn Sie eine beliebige Zeitung aufschlagen, dann können Sie Dutzende Inserate von Wahrsagerinnen, Magiern, Heilern usw. finden, von denen jeder behauptet, daß er ein echter Fachmann und fähig ist, jede Krankheit zu heilen, und wenn Sie ihm ein besprochenes Amulett abkaufen, dann werden Sie die Probleme einfach vergessen. Und das Prinzip der beiden Gruppen lautet folgendermaßen: „Von dir hängt nichts ab, komm zu uns, vertraue dich uns an, bezahle uns und wir heilen dich.“ Und einige helfen anfangs tatsächlich. Aber wenn Sie das Bild insgesamt betrachten, dann sehen Sie, daß die „besiegten“ Krankheiten von neuen, noch schwereren und unheilbaren abgelöst werden. Chemische Präparate werden immer schädlicher und haben immer mehr Nebenwirkungen, obwohl sie immer weniger helfen.

Und wenn es ihnen einmal gelungen ist, einen Fluch, eine durch Behexung verursachte Krankheit oder eine Verhexung für ein hübsches Süssmchen loszuwerden, dann tauchen gleich neue auf ...

Nachdem sie ein Vermögen verdient haben, gehen die Heiler in die „verdiente“ Erholung. Ich habe buchstäblich vor einigen Tagen eine Frau in Kanada beraten, die viele Jahre in Israel als Wunder-

heilerin und Heilerin gearbeitet hat. Eine sehr reiche Frau mit vielen verschiedenen Problemen und Krankheiten.

Aber leider wollen, obwohl sie das alles verstehen, viele Menschen nichts verändern, weil es für sie leichter ist, ihr letztes Geld für eine Behandlung auszugeben als ihrem Nachbarn zu verzeihen, ganz zu schweigen von tiefgreifenden, ernsthaften Veränderungen ihrer Weltanschauung und ihres Charakters.

So lange wir die Verantwortung für unser Leben nicht übernehmen, uns nicht bewußt werden, daß alles, was mit uns passiert, eine Folge unserer Gedanken, Handlungen, Gewohnheiten und ein Abbild unseres Charakters und unserer Weltanschauung ist, kann es in unserem Leben keine ernsthaften Veränderungen zum Besseren geben.

Leider gibt es in dieser Welt bestimmte Gesetze. Wenn wir sie nicht akzeptieren, dann liefern wir uns einer Reihe schwerer Inkarnationen aus, die so lange dauern, bis wir begreifen, daß dieses teuflische Konzept, das fest in den Köpfen der modernen Menschen sitzt, fehlerhaft und sehr gefährlich ist. Es besteht darin, daß es folgendes behauptet: wir bestehen aus einem Satz chemischer Elemente, mit einem sich auf eine unverständliche Weise entwickelnden Bewußtsein. Das Hauptziel besteht darin, dem Leben möglichst viele sinnliche Genüsse abzuringen, daß man glücklich werden kann, wenn man andere Menschen und die Natur insgesamt sich zunutze macht und ausbeutet. An all meinem Unheil und an den Krankheiten sind alle anderen schuld, nur ich nicht.

Und viele Menschen, selbst wenn sie in irgendeiner Religion ihr Heil suchen oder in eine Sekte eintreten, tun das nur deshalb, um ihre unverständlicherweise von irgendwoher gekommene Depression zu unterdrücken, von Gott neue materielle Güter und Heilung von Krankheiten zu erbitten und sich weiterhin an ihren ruhelosen Gefühlen und ihrem Verstand zu ergötzen.

Aber die wahre Realität ist eine andere. Wir sind ewige Seelen, die niemals durch etwas Materielles befriedigt werden. Denn die Natur der Seele besteht darin, zu lieben und uneigennützig der Welt zu die-

nen, und, auf diese Weise, Gott. Wir können ohne Liebe nicht leben. Je mehr Liebe wir geben, desto mehr bekommen wir zurück. Und das wird Ananda — Seligkeit genannt. Wir sind Zellen eines einheitlichen Ganzen. Wenn wir das verstehen und so leben, dann befinden wir uns in vollem Einklang mit dem Universum, das uns großzügig mit vielen verschiedenen Gaben beschenkt.

Wenn sich bei einem Menschen, der in dieser Welt in verschiedenen Körpern inkarniert, der Egozentrismus und ein Gefühl der Entfremdung von anderen Geschöpfen stark entwickeln, dann führt das dazu, daß seine Gedanken und Handlungen immer mehr auf Neid, Gier, Aggression und Begierde basieren. Dadurch wird er immer unharmonischer, habsüchtiger und neidischer, er ähnelt immer mehr einer Krebszelle im Körper des Universums. Und das Universum schaltet seine Schutzmechanismen ein, um sich, diese verirrte Seele und manchmal die ganze Zivilisation zu retten.

Es beginnt alles mit Kränkungen. Wenn ein Mensch sie in seinem Inneren nicht annimmt, dann kommt es zu Verrat. Wenn jemand auch das nicht versteht, dann kommen Krankheiten und Schicksalsschläge, und je mehr Egoismus es gibt, desto stärker sind die Schläge ...

Deshalb, wenn es auch nur einen Menschen gibt, dem wir nicht vergeben können, heißt das, daß bald die nächsten Stufen beginnen ...

Ich habe die Behauptung eines bekannten Ayurvedaarztes gehört, daß, wenn es auch nur einen Menschen gibt, dem Sie nicht vergeben können, Sie nicht gesund sein können.

Ich hoffe, daß ich Sie mit der Philosophie nicht ermüdet habe. Aber es ist sehr wichtig, daß Sie verstehen, daß eine Krankheit die Folge einer falschen Weltanschauung und eines falschen Verhaltens ist. Weil das der einzige Weg zur Heilung ist, besonders in ihrem Fall.

Sie schreiben, daß ich kein Arzt bin. Und im modernen Sinne dieses Wortes stimmt das. Aber mein Geburtshoroskop sagt, daß meine Vorbestimmung in diesem Leben darin besteht, zu lehren und zu heilen. Das Wort „Arzt“ kommt vom Wort „Doktrin“, das heißt, Grundsatz. Und je nachdem, was für Grundsätze ein Mensch hat, wird er auch entsprechende Krankheiten (oder auch keine) bekom-

men und ein entsprechendes Schicksal ihm bevorstehen. Und ein Arzt ist derjenige, der dem Patienten die richtige Doktrin angibt, die richtige Weltanschauung für den Patienten.

Es existiert die Auffassung, daß das Wort „Arzt“ vom altrussischen Wort „vrat“ abstammt, das damals „sagen“ bedeutet hat. Früher haben die Ärzte in den entwickelten Zivilisationen einfach gesagt, was man in seinem Verhalten, in der Lebensweise, der Ernährung und, das war am Wichtigsten, in seinem Charakter ändern muß, und wenn ein Mensch diese Empfehlungen befolgt hat, wurde er gesund.

Jetzt zu Ihnen. Neben dem Verständnis und der Akzeptanz der vorgenannten Prinzipien müssen Sie in erster Linie damit aufhören, egal, wen und was, streng zu beurteilen. Und nicht nur mündlich, sondern auch gedanklich. Akzeptieren Sie diese offensichtliche Tatsache, daß jeder seinen Weg geht.

Wenn es uns so vorkommt, daß ein Mensch einen Fehler begeht, dann können wir ihm unsere Sicht der Dinge erklären und ihn dazu anregen, etwas zu verändern, aber auch nur unter der Bedingung, daß er bereit ist, zuzuhören und zuhören zu wollen.

Sogar Gott richtet nicht über einen Menschen bis er stirbt. Lernen Sie deshalb, alles mit Liebe anzunehmen, und Ihr Körper wird die Nahrung wieder schmerzfrei aufnehmen.

Der Schmerz ist immer eine gewisse Form des Nichtakzeptierens und eines unbewußten Widerstands gegen die Situation, in der Sie sich befinden. Je größer der Schmerz, desto stärker ist das Nichtakzeptieren einer Situation.

Ihre zweite karmische Aufgabe besteht darin, zu lernen, geduldig zu sein und sich von Mutlosigkeit zu befreien. Im Ayurveda heißt es, daß Dharja — Geduld — eines der wichtigsten Mittel zur Heilung des feinstofflichen Körpers ist. In dieser Welt gibt es drei Faktoren, die in erster Linie Leiden verursachen — Adhyatmika (Sanskrit) — ist unser eigener Verstand (Verstand schafft Leiden), und der physische Körper, zweitens — Abhydaivika — sind verschiedene natürliche Katastrophen, Klima (Naturkatastrophen, Dürren) und drittens — Abhibhautika — sind andere Geschöpfe — Mücken, Schlangen, Hunde

usw. Aber das Wichtigste sind die Menschen, da ein böser Mensch als gefährlicher eingestuft wird als irgendein wildes Tier. Und im Ayurveda heißt es, daß wir alles mit Liebe tun und mit allem und mit allen geduldig sein müssen. Das verschafft dem Verstand Ruhe. Zorn, Ängste, und Unruhe hören auf, uns zu beunruhigen. Und so lange Sie die vorstehend beschriebenen Eigenschaften nicht erwerben, hilft Ihnen kein heutiger Arzt grundlegend weder in Israel, noch in den USA, bestenfalls bringt die Behandlung eine vorübergehende Erleichterung.

Bei mir waren viele Menschen, die sich, nachdem sie ihre Probleme in ihrem tiefsten Wesen verstanden und Empfehlungen bekommen haben, wie man sich verändern kann, im Laufe einiger Wochen von schweren Krankheiten geheilt und haben einen Zustand der Harmonie erreicht. Vervollständigen Sie diese Liste und erfüllen Sie dadurch Ihr Leben mit Gesundheit und Glück.

8.2. Die sechs Krankheitsstadien

Die Frage, die wir uns stellen müssen, wenn wir krank geworden oder ins Elend gestürzt worden sind, lautet: „Warum ist das über mich gekommen? Was will mir das Universum damit sagen, was will es mich lehren?“

Die übliche Frage, die die Menschen in unserer Zeit stellen, lautet: „Warum ausgerechnet mir? (der ich so gut bin)?“ Und diese Frage wird häufig mit einer so emotionellen Empörung gestellt, als ob der Mensch sicher ist, daß er mindestens die letzten 10 Inkarnationen so gelebt hat, daß er sich sogar als Musterbeispiel für Heilige eignet ...

Die Ursache aller Krankheiten liegt im psychischen Bereich. Im Ashtanga-Hridaya Samhita (einem der wichtigsten Ayurvedatraktate) ist von sechs Krankheitsstadien die Rede, und zwar von folgenden:

1. Dem *psychischen* (eine falsche Weltanschauung, es überwiegen die Eigenschaften (Gunas) der Leidenschaft und der Ignoranz und unharmonische Gedanken).

2. Dem *ätherischen* (wenn die Informations- und Energiekanäle aus dem Gleichgewicht geraten).

3. Dem *neuroendokrinen* (das Gleichgewicht der Doshas wird gestört). Im Ayurveda ist Dosha der biologische Anfang).

4. Dem *toxischen* (eine Ansammlung von Produkten im Organismus, die aus einer unvollständigen Verstoffwechslung resultieren, Schlacken).

5. Dem *manifestierten* (Auftreten von klinischen Symptomen einer Krankheit)

6. Dem *terminalen* (Absterben eines erkrankten Organs).

Dabei ist bekannt, daß die ersten zwei Stadien einer Krankheit leicht geheilt werden können, das dritte und vierte läßt sich jeweils beeinflussen, das fünfte ist schwer heilbar und das sechste ist einer Therapie nicht zugänglich.

Die moderne Medizin beginnt in der Regel auf der fünften Ebene zu arbeiten.

Ich kann mich daran erinnern, wie schockiert ich war, als ich erfahren habe, daß es im alten Indien und später in China ein außergewöhnliches Ereignis war, wenn jemand auf dem Lande oder in der Stadt plötzlich krank wurde. Das war eine große Schande für den Arzt. Wie konnte er so etwas zulassen?! Die Pflicht eines Arztes bestand darin, seine Patienten zu besuchen und einfach ... mit ihnen zu sprechen. Dabei ging es um philosophische Themen, den Sinn des Lebens, die höchste Harmonie, die göttliche Liebe, die Vergänglichkeit von allem auf dieser Welt usw. und außerdem mußte er Ratschläge im Hinblick auf die Lebensweise geben, wie die Ernährung entsprechend der individuellen körperlichen Konstitution ausgeglichen gestaltet werden kann, wie der Umgang miteinander verbessert werden kann usw.

8.3. Ursachen von Krankheiten

Die Gründe für die Entstehung von Krankheiten und Leiden sind auf folgende wesentliche zurückzuführen:

1. Man versteht das Ziel, den Sinn und die Vorbestimmung seines Lebens nicht (Dharma).

2. Man versteht die Gesetze des Universums nicht und hält sie nicht ein. Im Ayurveda, heißt das Pragma-Aparadh, was ungefähr so übersetzt wird: Verbrechen gegen die eigene, natürliche Weisheit oder Mangel an Weisheit.

3. Wenn es im Unterbewußtsein und im Bewußtsein unheilvolle Gedanken, Gefühle und Emotionen wie Neid, Gier, Aggression, Stolz, Schermut usw gibt. Im Ayurveda heißt das "Perversion des Gehirns."

8.4. Wichtige Postulate der modernen Medizin

1. Der Mensch existiert getrennt von der Umwelt. Seit Décartes und Newton dominiert der Materialismus. Gemäß den heutigen Vorstellungen von der Welt leben wir im Universum, das unabhängig von uns existiert. Sogar trotz der Tatsache, daß die klassischen Postulate der Physik und der Chemie, die einst den Grundstein für die Entwicklung der wissenschaftlichen Medizin gelegt haben und durch die Arbeiten von Einstein und seiner Zeitgenossen vollständig über den Haufen geworfen wurden, bleibt die moderne Medizin den Anschauungen von Newton und Décartes treu. Mehr noch, widerspricht die Vorstellung davon, daß die Welt aus Objekten besteht, die vom menschlichen Bewußtsein unabhängig sind, auch den Theorien der Quantenmechanik und den beobachteten Tatsachen.

2. Die Erhaltung der Gesundheit ist der Kampf der Ärzte (!) um die Gesundheit des Patienten. In der modernen Medizin werden mehr als 99% der finanziellen Mittel und der Zeit für die Heilung einer bestehenden Krankheit und weniger als 1% für die Prophylaxe ausgegeben ...

3. Damit ein Arzt einem Kranken helfen kann, muß er folgendes tun: eine Diagnose stellen, das heißt, eine Krankheit klassifizieren und dann Mittel für deren Bekämpfung verordnen. In der Regel sind das irgendwelche chemischen Präparate.

4. Krankheiten sind Feinde, die uns beim Genießen stören. Man muß ständig etwas erfinden, um sie zu besiegen, es braucht ständi-

gen Fortschritt. Der Fortschritt in der Medizin wird durch die Herstellung modernerer Präparate für die Bekämpfung von Krankheiten bestimmt. In erster Linie sind das chemische Präparate, verschiedene Geräte usw.

8.5. Die wichtigsten Postulate auf dem Weg zur Heilung

1. Unsere Einstellung zum Universum ist genau so, wie zwischen den Zellen und dem Organismus. Wir leben nicht isoliert von der uns umgebenden Welt, sondern sind ein Teil von ihr.

2. Der menschliche Organismus ist ein System, in dem alles miteinander verbunden ist, ein sich selbst regelndes System. Heilen muß man nicht die äußere Erscheinung des Ungleichgewichts im Organismus — die Krankheit durch die Einnahme vieler Medikamente, die wiederum die Fähigkeit des Organismus zur Selbstregulierung (Immunität) unterdrücken. Umgekehrt, man muß die Fähigkeit des Organismus zur Selbstregulierung stärken. Da eine Krankheit eine Störung der Unversehrtheit des Organismus ist, muß deshalb bei der Beseitigung dieser einzelnen Störung ein systematischer Ansatz in Betracht gezogen werden. Der altjapanische Arzt Kan Funayama sagte: „Wenn Sie nicht der Ansicht sind, daß der Mensch ein unteilbares Ganzes ist, dann ist für Sie der Weg zum Erfolg versperrt.“

3. Die Gesundheit ist ein Gleichgewicht zwischen unserer Lebensweise und der uns umgebenden Welt. Das ist die Harmonie mit sich selbst und der Umwelt. Die Gesundheit hängt vom Gleichgewicht zwischen den gegensätzlichen Kräften des Organismus ab: Säure und Base, Wärme und Kälte, Absorption und Ausscheidung usw. (das Gleichgewicht der Doshas). Das Grundgesetz des Lebens ist die Unterstützung der Homöostase bzw. des dynamischen Gleichgewichts. Jedes Organ strebt nach Homöostase. Ein gesunder Organismus ist derjenige, in dem Homöostase existiert.

4. Eine Krankheit ist ein Anzeichen für eine Störung des Gleichgewichts. Wir müssen auf die Signale unseres Körpers achten. Eine Krankheit ist ein äußeres Spiegelbild unserer Gedanken und unseres

Verhaltens. Es gibt nur zwei Arten von Krankheiten, die wir aus einem früheren Leben als Karma mitbringen: genetische (karmische) Krankheiten oder einige Arten von Verletzungen. Alles andere, was wir bekommen, haben wir uns in unserem gegenwärtigen Leben verdient. Eine Krankheit ist ein Signal Ihrer unterbewußten Vernunft, daß Sie etwas nicht richtig machen, daß Ihr Verhalten und Ihre Reaktionen auf irgendwelche Ereignisse für Sie schädlich sind. Das ist Ihr Schutz vor dem verderblichen Verhalten Ihrerseits. Das Universum sagt uns, daß wir von unserem Weg abweichen, obwohl eine Krankheit manchmal ein Teil dieses Weges ist.

5. Wir können unsere Gedanken, Emotionen und unser Verhalten beeinflussen. Und so beeinflussen wir unseren feinstofflichen und unseren grobstofflichen Körper und üben auch Einfluß auf die uns umgebende Welt aus.

6. Wir selbst stören das Gleichgewicht und verursachen durch unsere Aktionen, Gedanken und Emotionen Krankheiten, denen eine falsche Weltanschauung zugrunde liegt.

7. Eine Krankheit stellt das von uns gestörte Gleichgewicht wieder her. Eine Krankheit ist eine Erscheinungsform der heilenden Kräfte der Natur. Zur Vermeidung von Krankheiten rät Ayurveda zur Mäßigung in allem: maßvoll arbeiten, sich maßvoll erholen. Man muß auf seine Ernährung achten, körperliche Übungen machen und saubere Luft atmen. Sehr wichtig ist ein gesunder Schlaf.

8. Der Organismus selbst strebt danach, das zerstörte Gleichgewicht wiederherzustellen. Die Heilung ist ein natürlicher Prozeß. In einigen Fällen brauchen wir Hilfe von außen, wenn unser Gleichgewicht sehr gestört ist.

9. Die Aufgabe eines Arztes besteht darin, die Wirkung der heilenden Kräfte der Natur bei der Wiederherstellung des Gleichgewichts zu unterstützen, den Menschen zu lehren, gesund zu sein.

10. Man muß verstehen, warum wir eine Krankheit bekommen haben. Was für eine Störung im Organismus signalisiert sie uns? Wodurch wurde diese Störung hervorgerufen? Durch die Ernährung? Durch unsere Gedanken? Durch unser Verhalten? Durch unsere Routine?

Um sein Befinden tatsächlich zu ändern, sich in jeder Hinsicht tatsächlich zu ändern, muß man die Verantwortung für sein Leben und für seine Krankheiten übernehmen. Das bedeutet, daß man niemanden für seine Krankheit verantwortlich machen darf, weder die Ärzte, noch seine Nächsten. Es ist auch gefährlich, sich selbst zu beschuldigen. Man muß auch darauf verzichten, sich über wen auch immer zu beklagen.

11. Die höchste Ausdruckform der Harmonie ist die Liebe zu Gott. Der weltbekannte Professor Doktor Max Lüscher schrieb: „Die von mir gesammelte Erfahrung, und das sind Jahrzehnte theoretischer und praktischer Untersuchungen, hat das bestätigt, woran ich immer geglaubt habe: der wahre Sinn aller zweckmäßigen Aktionen ist die Harmonie.“ Und die höchste Ausdrucksform der Harmonie hat er im ersten Gebot des Markusevangeliums gesehen — Gott zu lieben. Dieser Ansicht waren alle erleuchteten Heiler und Weisen aller Zeiten und Völker.

Natürlich dürfen wir dabei nicht fanatisch sein und auf die wirklichen Errungenschaften der modernen Medizin verzichten, besonders auf die Hilfe von Zahnärzten, Chirurgen, auf die ärztliche Hilfe bei der Behandlung von Infektionskrankheiten. Aber der Konsumgeist und die Gier nach Profit machen die Errungenschaften auch auf diesem Gebiet allmählich zunichte.

Es ist wichtig, daran zu denken, daß wir durch eine harmonische Lebensweise Arztbesuche, die Einnahme chemischer Präparate und den Aufenthalt in Krankenhäusern auf ein Minimum beschränken können.

8.6. Fakten zum Nachdenken

1. Laut den mehrjährigen Untersuchungen des Amerikanischen Nationalen Instituts für Gesundheitswesen wurde festgestellt, daß die Gesundheit der untersuchten Menschen zu 75% direkt davon abhängig war, ob diese Menschen an Gott geglaubt haben oder nicht.

2. Ein tatsächlicher Rückgang der Sterblichkeitsrate wurde nur

1976 in Los Angeles und 1973 in Israel beobachtet als die Ärzte gestreikt haben.

3. Eine Analyse der Fakten zeigt, daß es gelungen ist, Infektionskrankheiten in erster Linie nicht so sehr durch medizinische Eingriffe in den Griff zu bekommen, sondern dank der wirtschaftlichen Entwicklung, die die Lebensbedingungen der Menschen und den Stand der persönlichen Hygiene verbessert hat.

4. Laut der weltweiten Statistik und den Angaben der Weltgesundheitsorganisation hängt die Gesundheit eines Menschen von der Medizin zu etwa 10%, und zu 15% von der Erbllichkeit ab. Der Rest hängt vom Menschen selbst ab.

Der neunte Schritt

Das Leben beginnt, wenn die Angst vor dem Tod besiegt ist

*Man muß
keine Angst vor dem Tod haben, nicht mit 17 Jahren
und nicht mit 70 Jahren...
A. Tarkowski*

9.1. Einige Worte von mir

Dieses Kapitel geht alle Menschen an. Es läßt sich kaum jemand finden, der keine ernsten, tragischen Ereignisse erlebt hat: eine schwere Krankheit, den Tod seiner Nächsten, materielle Verluste usw. Im großen und ganzen wird ein Mensch jeden Tag für ein neues Leben geboren und stirbt jeden Abend. Eine philosophische Übersetzung des Wortes „Tod“ bedeutet Verlust, das Ende von etwas, was sich „überlebt“ hat. Wir können zum Beispiel sagen: „Ihre Beziehungen sind gestorben“, „Er ist für mich gestorben,“ und meinen damit, daß Beziehungen, ein Lebensabschnitt für uns zu Ende sind bzw. ist.

Und je nach dem, wie ein Mensch das verkraftet, hängt davon sein jetziges und sein künftiges Leben ab. In der Regel gibt es hier zwei Varianten: entweder wird ein Mensch weiser, steigt auf eine neue spirituelle Ebene auf (für einen Gebildeten gibt man zwei Ungebildete) oder er akzeptiert die Situation nicht, wird schwermütig, pessimistisch, vorwurfsvoll usw. In diesem Fall kommt es sehr schnell zu einem Niedergang auf allen Ebenen: der physischen, der mentalen und der spirituellen („Die Tragödie hat ihn gebrochen ...“) Genau in

solch kritischen Situationen wird die Frage mit aller Entschiedenheit gestellt: enormer Fortschritt oder Niedergang.

Zugegeben, die Bedeutung des Wortes „Tragödie“ hängt sehr vom Niveau der spirituellen Entwicklung und vom Grad des Egoismus eines Menschen ab. Für den einen kann es eine riesige Tragödie sein, wenn er einen kleinen Geldbetrag verliert. Ein anderer bekommt einen Herzanfall wegen unangenehmer Worte an seine Adresse. Jemandem kann es scheinen, daß die Welt zusammenbricht, weil Dogmen und Ideale, auf deren Grundlage er sein Leben aufgebaut hat, sich als Unsinn erwiesen haben, usw.

Je nachdem wie stark ein Mensch sich mit seinem Körper, mit dieser vergänglichen materiellen Welt identifiziert und wieviele Bindungen er hat, soviel wird er durch verschiedene „Tragödien“ leiden. Im großen und ganzen ist das Leben eines solchen Menschen eine einzige große Tragödie.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, daß „Gott uns keine Prüfungen auferlegt, die unsere Kräfte übersteigen.“ Man muß einfach dafür bereit sein und die Wege für die Bewältigung der Prüfungen kennen.

Erfolg verdirbt oft einen Menschen, und Schwierigkeiten sind der beste Lehrmeister.

Ich selbst habe einige schwere Schicksalsschläge erlebt. All diese Ereignisse haben mich, meine persönliche Entwicklung, meine Weltanschauung und mein Verhalten sehr beeinflußt.

9.2. Wer hat gesagt, daß man vor dem Tod Angst haben muß?

„Auf unsere Generation bricht ein Schicksalsschlag nach dem anderen herein. Verwitwet zu sein, das ist für uns eine alltägliche Sache geworden. Seit vielen Jahren konnte ich kein Kind bekommen und dann habe ich eines mit großer Mühe zur Welt gebracht. Aber gleich nach der Geburt ist das Familienoberhaupt gestorben. Wofür ist das alles, was müssen wir verstehen? Ich habe Streß, aber ich muß mein Kind großziehen.“

Vor allen Dingen möchte ich Ihnen mein aufrichtiges Beileid aussprechen. Egal wie philosophisch wir das Leben verstehen und annehmen, der Verlust eines nahestehenden Menschen ist eine der härtesten Prüfungen des Schicksals. Ich habe Ihnen bewußt nicht gleich geantwortet, weil ein Mensch unmittelbar nach einer solchen Tragödie in der Regel emotionelle Unterstützung braucht und keine Belehrungen, wie vernünftig sie auch immer sein mögen.

Daß Sie jetzt Streß haben, das ist normal. Der Streß ist in der ersten Zeit nach einem unerwarteten Unglück gerechtfertigt, da es aufgrund von Streß zu einer Veränderung biochemischer Prozesse im Organismus kommt. Der Verstand beginnt klarer zu arbeiten (oder umgekehrt, er schaltet ganz ab, wenn ein Mensch von diesem Kummer vollständig fortgerissen wird), der Organismus benutzt all seine Reserven. Es sind viele Fälle bekannt, da Menschen in so einem Zustand Wunder vollbracht haben: ein riesiges Gewicht gehoben haben, über einen hohen Zaun geklettert sind usw. Aber wenn der Streß länger anhält, dann kann das jede Gesundheit und jedes Schicksal zerstören.

Und der Hauptgrund für Streß sind Angst oder ein unmittelbares Verlusterlebnis: Verlust von Geld, Verlust einer Stellung, Verlust der Gesundheit, ein Zusammenbruch von Idealen usw. Aber die größte Angst ist die Angst vor dem Tod, denn der Tod bringt den Verlust von allem.

Laut einer Untersuchung moderner Psychologen ist die Angst vor dem Tod eine der Hauptängste der heutigen Menschen. In erster Linie ist das die Angst vor dem eigenen Tod und auch vor dem Tod nahestehender Menschen.

Wir haben mehrmals eingehend erörtert, daß die Angst der Hauptfeind der Liebe ist, daß ein wirklich spiritueller Mensch furchtlos ist, weil er versteht, daß er eine ewige Seele und keinen vergänglichen materiellen Körper besitzt, und alles, was zu diesem Körper gehört, alle Beziehungen und überhaupt die ganze Welt, nicht von Dauer sind und es keinen Sinn macht, sich von was auch immer und von wem auch immer auf dieser Welt abhängig zu machen, in dieser

Welt, wo sich alles ständig ändert. Er versteht auch, daß das Wichtigste die innere Ruhe ist und daß man mit bedingungsloser Liebe lebt, da die Liebe Glückseligkeit ist. Und nur das falsche Ego kann uns diese Glückseligkeit und diese Ruhe nehmen, da es immer Angst hat, sich abhängig macht, neidisch ist, Ansprüche stellt, Spannung und Geiz in unser Leben bringt usw.

Jetzt versuchen wir, die Angst vor dem Tod zu untersuchen. Dieses Thema wird in unserer Gesellschaft tabuisiert. Aber damit sind wir einem Strauß ähnlich, der versucht, vor einem Problem wegzulaufen, indem er seinen Kopf einfach in den Sand steckt. Und dadurch verstärken wir das Problem nur. Es ist viel nützlicher, sich dessen bewußt zu werden, daß der Tod auch natürlich ist wie die Geburt, daß jeder von uns zu einer vorherbestimmten Stunde stirbt — das kann in einigen Minuten, aber vielleicht auch erst in einigen Jahrzehnten sein. Und wenn wir diese Tatsache akzeptiert haben, dann hören wir auf, unsere Psyche zu verstümmeln, indem wir diese Angst in unser Unterbewußtsein verlagern, wodurch sich unser Verhalten zum Besseren verändert.

An einer bekannten amerikanischen Universität wurde ein Experiment durchgeführt. Man hat den Studenten folgendes gesagt: „Stellen Sie sich vor, daß Sie in einem halben Jahr sterben.“ Das Verhalten dieser Gruppe hat sich stark verändert. Diese Studenten sind höflicher, aufrichtiger und gutmütiger geworden. Später haben sich viele von ihnen sehr herzlich in Bezug auf dieses Experiment geäußert. Sie haben gesagt, daß sie dank dieses Experiments über die höheren Werte nachgedacht haben, glücklicher geworden sind und vieles in ihrem Leben erreicht haben. Schon Buddha hat gesagt: „Diejenigen, die wirklich begriffen haben, daß wir alle bald zugrunde gehen, hören gleich auf miteinander zu streiten.“ Aber in unserem pragmatischen Jahrhundert versuchen viele auch daraus Nutzen zu ziehen. In vielen modernen Sekten wird mit ständig sich verschiebenden Ankündigungen des bevorstehenden Weltuntergangs Angst verbreitet, wodurch die Anzahl der Mitglieder vergrößert wird und große Spenden gesammelt werden.

Im Mahabharata (ein altindisches Epos) gibt es ein interessantes Gleichnis darüber, wie ein großer gerechter Zar zu einem Bach gekommen ist und dort seine verstorbenen Brüder gesehen hat. Plötzlich hörte er eine Stimme, die vom Himmel kam, die ihm gesagt hat, daß, wenn du jetzt die Frage: „Was ist das Wunderbarste auf dieser Welt?“ nicht beantwortest, dann auch du stirbst, worauf der Zar, ohne nachzudenken, geantwortet hat: „Das Wunderbarste auf dieser Welt ist, daß wir jeden Tag den Tod sehen, alle unsere Nächsten sterben können, wir aber trotzdem denken werden, daß wir nie sterben. Und gerade das halte ich für das Wunderbarste auf dieser Welt, daß die Menschen sich Gedanken machen und sich so verhalten, als ob sie nie sterben.“ Und die göttliche Stimme hat gesagt: „Du bist wirklich weise und du hast die richtige Antwort gegeben.“

Aber warum weigern sich die Menschen zu glauben, daß sie sterben werden? Es geht darum, daß wir in der Tiefe unserer Seele wissen, daß wir unvergänglich sind, daß wir mit dieser vergänglichen illusorischen Welt nichts zu tun haben. Die Seele schreit buchstäblich: „Höre auf, sich mit diesem Sack aus Muskeln und Knochen zu identifizieren, höre auf, nach den Gesetzen der Wildnis zu leben, höre auf, auf Schritt und Tritt auf die Liebe zu verzichten, da nur die Liebe und das Gottdienen die Glückseligkeit bringen können, nach der du so sehr strebst.“

Aber wir, die schon viele Leben auf dieser Welt gelebt haben, identifizieren uns immer mehr mit dem aktuellen Körper, stürzen uns immer mehr in die Hektik dieser Welt, verheddern uns immer mehr, und unser Bewußtsein wird durch Gier, Zorn, Begierde und Neid immer mehr entweiht. Und anstatt sich bewußt zu werden: „Mein Geist ist ewig, ein Teilchen von Gott“, beginnt bei uns die Auffassung zu dominieren: „Ich bin dieser Körper, ein Teil dieser vergänglichen Welt.“ Und gleichzeitig stellt sich bei uns der Wunsch ein, alles um uns herum „für die Ewigkeit“ zu machen.

„Schwöre mir ewige Liebe.“ „Ich will zu Geld kommen, damit ich nie (für alle Zeit) bedürftig bin“ usw., da wir uns weigern, diese offensichtliche Wahrheit zu akzeptieren: „In dieser Welt ist alles ver-

gänglich: die Körper, die Häuser, die Beziehungen, die Zivilisation, das Klima, moralische und religiöse Dogmen usw. Unser Bewußtsein wird immer mehr von Ignoranz bedeckt und von Angst, diesem schrecklichen Feind der Liebe, durchdrungen. Wir beginnen, ständig Angst vor Verlusten zu entwickeln, die auf dieser Welt leider gar nicht so selten sind, sondern ein natürliches und notwendiges Attribut. Mehr noch, sehr oft **wird vom Universum alles so organisiert, daß wir im Leben das verlieren, woran wir am meisten hängen, woraus wir ein Götzenbild gemacht haben.** Die Probleme bekommen wir im großen und ganzen dann, wenn wir beginnen zu denken, daß das Glück sich außerhalb von uns befindet: in einem Menschen, in der Arbeit, im Haus, und wenn dann mit diesem Objekt etwas passiert, dann scheint es uns, daß wir um unser Glück gebracht werden. Eine Frau meint zum Beispiel, daß ihr Glück ihr Mann ist. Sie kann ihn sogar: „mein Glück“ nennen. Und

wenn dieser Mann beschließt, die Familie zu verlassen, dann fängt sie an, zu jammern: „Wohin gehst du, mein Glück?“

Ich beschäftige mich bewußt mit dieser tiefgreifenden Philosophie. Im großen und ganzen ist es so, daß so lange ein Mensch die Gesetze dieser Welt nicht begreift, er mit keiner schwierigen Situation richtig zurechtkommen kann. Was höchstens möglich ist, ist, diesen Schmerz mit Hilfe psychologischer Techniken, aktiver Beschäftigung und Alkohol zu „betäuben“, sich freizumachen, ihn zu vergessen. Aber wenn Sie diese Situation auf der tiefen psychologischen Ebene nicht akzeptiert, sie sich nicht bewußt gemacht haben, wenn Sie sich weiterhin beklagen und jemanden kränken, zum Beispiel: „Wozu, mein Gott, hast du mir das geschickt?“, dann geht alles Negative auf die Ebene des Unterbewußtseins über, und der Mensch kann plötzlich altern, eine schwere Krankheit bekommen oder sich eine neue schwere Krankheit zuziehen.

Wenn aber ein Mensch schwere Schicksalsschläge richtig überwindet, die er tatsächlich selbst mit seinen Gedanken und seinem Verhalten auf sich gezogen hat und die für ihn die besten Lehren sind, dann wird der Mensch weise, erreicht eine höhere Ebene, wird fried-

fertiger und liebevoller, und sein Schicksal nimmt einen ganz anderen Verlauf. Auf der äußeren Ebene kann ein Mensch einige Zeit weinen und traurig sein. Aber das ist normal, da wir ja lebendige Menschen sind und Gefühle haben, und die Unterdrückung von Gefühlen und Emotionen sehr gefährlich ist. Die richtige Bewältigung einer Situation besteht darin, daß ein Mensch die vorstehend beschriebenen Wahrheiten begreift, deshalb ein realistisches Bild von der Welt sieht und aus diesem Grund jede Situation als Gnade Gottes akzeptiert. Er stellt keine Ansprüche und wird nicht schwermütig (Schwermut ist übrigens eine der Hauptsünden im Christentum).

In dem vorliegenden Fall ist es sehr wichtig, das zu verstehen, da es bei den Frauen in dieser Generation zu einer Anerkennung des Lebens als einer göttlichen Macht, großer Todesangst, einer Vergötterung und einer Bindung an denjenigen, der sie unterstützt (Ehemann, Vater), zu einem völligen Fehlen von Liebe in der Seele, und, anstelle von Liebe, zu einer starken Bindung kommt, die auf der feinstofflichen Ebene genauso tötet, wie starker Haß. Deshalb werden die Männer in ihrer Generation nicht älter als 45 Jahre, und Sie selbst haben ernsthafte Probleme mit der Zeugung gehabt. Das Schicksal ihres Kindes hängt auch stark davon ab, wie Sie diese karmische Aufgabe lösen können.

Anstatt zu trauern, schwermütig zu werden und zu weinen, fangen Sie damit an, an sich zu arbeiten. Übrigens senden Sie mit Ihrer Schwermut und Trauer den Seelen der Verstorbenen eine geballte Ladung negativer Energie, wodurch Sie ihnen viel Leiden bereiten.

9.3. Praktische Empfehlungen für denjenigen, der großen Streß erlebt hat oder gerade erlebt

1. Man muß sich immer mit etwas beschäftigen, keine Minute allein bei seinen Gedanken verweilen.

2. Man muß sich zwingen, gerade (nicht gebückt) zu gehen und öfters zu lächeln oder, zumindest, einen schwermütigen Gesichtsausdruck zu vermeiden.

3. Niemals Worte zu gebrauchen, die von Pessimismus, Angst und Mitleid erfüllt sind. Umgekehrt muß man seelische Beteuerungen wiederholen (für alles gibt es die Liebe Gottes; alles geht vorbei, und das geht auch vorbei), Gebete, Mantras wiederholen oder wenigstens seine Lieblingsmelodien singen.

4. Man muß sich häufiger in der Natur und an der frischen Luft aufhalten, besonders an sonnigen Tagen.

5. Man muß verschiedene körperliche Übungen (besonders Schwimmen, Laufen, Schlittschuhlaufen, Jogging) und Yoga machen, da sie so notwendig und nützlich wie nie zuvor sind.

6. Lernen Sie, Gott hinter allem, was in Ihrem Leben passiert, zu sehen und sich ihm und dem Leben anzuvertrauen. Ein aufrichtiges Gebet trägt sehr dazu bei. Philosophieren Sie öfter über die Vergänglichkeit von allem auf dieser Welt. Lesen Sie dabei mehr historische Literatur. Sie hilft, die Vergänglichkeit all dessen, was geschieht, zu empfinden, egal, wieviel die Menschen oder die Zivilisationen erreichen, wie interessant sie gelebt haben, mußten sie irgendwann einmal sterben, von der Erdoberfläche verschwinden.

7. Lesen Sie wissenschaftliche Literatur, die die Wanderung der Seele bestätigt, über den klinischen Tod, die hypnotische Regression, Sitzungen von Medien, die Erinnerungen von Kindern an frühere Leben.

8. Besinnen Sie sich darauf, wieviele Menschen auf dieser Welt in einem Krieg, im Rahmen von Naturkatastrophen leiden, gelitten haben und alles und alle verloren haben. Das hilft uns zu verstehen, wie relativ unser Kummer ist.

9. Überlegen Sie, denken Sie nach, ob unsere Gestöhne und Wehklagen für diejenigen, die in eine andere Welt weggegangen sind, angenehm sind? Stellen Sie sich vor, daß Sie in ein anderes Land gefahren sind, um dort zu studieren und ständig bekommen Sie Nachrichten darüber, daß Ihre Verwandten sich durch diese Trennung von Ihnen in einer schweren Depression befinden. Wie werden Sie sich fühlen?

9.4. Die Seele stirbt nicht. Wir sind ewig

“Die letzten zweieinhalb Jahre waren keine sehr einfache Zeit in meinem Leben. Es gab viele Veränderungen, und vor kurzem hatte ich einen großen Kummer — den Tod meiner Mutter, die für mich ein besonders nahestehender und lieber Mensch war. Worin besteht meine karmische Aufgabe? Ich weiß, daß alles in Gottes Hand liegt, und ich versuche, jedes Schicksal, das mir vorbestimmt ist, mit Liebe und Verständnis zu akzeptieren, aber ich schlage eine vollkommen neue Seite auf und möchte sie nicht beflecken.“

„Sie haben eine Zeit großer Veränderungen vor sich, die bis Oktober andauern wird. Dieser Zeitraum betrifft praktisch alle Lebensbereiche. Und was das Wichtigste ist, daß diese Veränderungen auf der psychologischen und der spirituellen Ebenen erfolgen, und das ist die Grundlage für alle Änderungen. Und das, was wir in uns haben, das bekommen wir auch im äußeren Leben. Obwohl diese Veränderungen im großen und ganzen für Sie letztendlich sehr günstig sind, ist die Zeit der Veränderungen selbst immer schwierig. Aber nur in Anbetracht von Schwierigkeiten wachsen wir. Inwieweit ein Mensch keine Angst vor Schwierigkeiten hat und sie bewältigen kann, davon hängt letztendlich auch sein Erfolg im Leben ab.

Ich möchte auf das Thema des Todes und auf das Thema des Verlustes eines lieben Menschen zu sprechen kommen. Sie müssen damit zurechtkommen, da, wenn Sie innerlich den Tod ihrer Mutter nicht akzeptieren, sie sie nicht loslassen, Ihr Leben nicht in Ordnung kommt. Sie müssen folgendes klären und das sind ziemlich tiefgreifende philosophische Wahrheiten. Unsere Seele ist immerwährend und inkarniert von Zeit zu Zeit entsprechend ihrem Karma und ihrem Wunsch in einer bestimmten Familie, Nation und Land. Wenn Sie in einer bestimmten Art und Weise denken und handeln, schafft die Seele sich ein Karma. Das Karma ist die Folge unserer Gedanken und Handlungen, das wir als Ergebnis bestimmter Folgen erwerben. Ob diese Folgen angenehm sind oder nicht, hängt von unseren ursprünglichen Handlungen ab. Unter dem Wort „Karma“ wird oft

das Schicksal verstanden. Auf diese Weise geht die Seele gemäß den karmischen Reaktionen aus einem Körper in einen anderen über. Es kommt vor, daß sie in einer glücklichen, reichen Familie geboren wird und einen gesunden und schönen Körper hat, und es kann umgekehrt sein. Auf diese Weise befindet sich die Seele auf der Höhe der materiellen Energie und genießt die Materie. Aber danach ist sie unten und leidet. Die ganze materielle Welt lebt in Rhythmen. Hier gibt es nichts Konstantes. Aber die Leiden dominieren in dieser Welt. Denn selbst wenn ein Mensch eine ganz hohe Position erreicht hat, wird er sie irgendwann einmal verlieren, und, mehr noch, wird er auf dieser Welt mit dem Alter, mit Krankheiten und dem Tod konfrontiert und im Endergebnis noch einmal auf die Welt kommen. Ebenso bringen auch andere Geschöpfe, Naturkatastrophen, der eigene Verstand und der eigene Körper Leiden. Und das Ziel dieses ganzen göttlichen Dramas besteht darin, der Seele zu helfen, ihr Bewußtsein zu reinigen, ihre Beziehungen zu Gott wiederherzustellen, die auf bedingungsloser Liebe und dem Geist des Dienens basieren.

Der große Meister der östlichen Psychologie Swami Vishnu-Devananda schrieb: „Die großen Philosophen, Propheten und religiösen Anführer sind damit einverstanden, daß ein klares Verständnis der Verbindung des Menschen mit Gott und dem Universum der einzige Weg ist, der Angst vor dem Tod zu entgehen und im spirituellen Sinn des Wortes, dem Tod selbst zu entrinnen. Wenn ein Mensch klar versteht, daß die unsterbliche Seele und die höchste Seele bzw. Gott identisch sind, was ist dann der Tod und wo ist die Angst? Eines der Hauptthemen Devanandas ist das Streben nach der Vereinigung der Seele einer einzelnen Person mit der Seele des Universums bzw. Gott. Und wenn so eine Vereinigung erfolgt, dann haben die Angst bzw. der Tod keinen Platz mehr.“

9.5. Tränen sind ein Zeichen von Selbstmitleid

Es ist also offensichtlich, daß die Seele nicht stirbt, wenn der Körper hinfällig wird. Aber warum weinen wir auf Beerdigungen? Wir

bemitleiden uns selbst ... Tränen sind ein Ausdruck des Selbstmitleids. Wir klagen: „Was soll ich alleine anfangen?“ Nun gut, erstens hat niemand jemanden verlassen. Da liegt ein Körper. Die Seele hat ihn bereits verlassen. Wenn die Seele den Körper verläßt, beginnt er sich zu zersetzen ... Und je mehr wir von dieser Person abhängig waren, desto lauter weinen wir. Eigentlich es ist natürlich, beim Abschied zu trauern. Aber tiefe Depressionen, der Verlust des Lebenssinnes, Aggression und Vorwürfe an die Adresse von Gott und von Menschen sind sehr gefährliche Emotionen, die geeignet sind, uns zu zerstören und die Reise jener Seele, die den Körper verlassen hat, zu stoppen.

Leider wurde uns in unserer Kindheit nicht beigebracht, wie man eine integere Persönlichkeit wird, wie man, unabhängig von äußeren Umständen, glücklich und erfolgreich sein kann.

Und tatsächlich wurden uns mehr noch wahre tiefe spirituelle Kenntnisse nicht vermittelt. Im besten Fall wurden uns die Regeln der weltlichen Moral und die Einhaltung irgendwelcher religiöser

Rituale beigebracht. Und wir sind so aufgewachsen und haben uns daran gewöhnt, das Glück überall und in jedem zu suchen, nur nicht in uns. Wir haben uns daran gewöhnt, danach zu streben, unser Leben so zu gestalten, daß wir möglichst viel für uns herausholen.

Und auf die Frage „Wo ist Ihr Glück?“ antworten wir überzeugt — in der Arbeit, in den Verwandten, im Essen, in der Einhaltung religiöser Rituale usw. Aber wenn mit der Quelle unseres Glücks etwas passiert, dann meinen wir, daß die Welt zusammenbricht.

Und es ist offensichtlich, daß wir den Tod überhaupt nicht akzeptieren. Der richtige Umgang mit dem Tod unserer Nächsten kommt jedoch dadurch zum Ausdruck, daß wir ihn als den höchsten Willen akzeptieren, alle religiösen Rituale wegen dieser Person einhalten, indem wir den Friedhof besuchen und dabei aufrichtig an den Augenblick denken, da auch wir, früher oder später, unsere eigene Beerdigungszeremonie erleben werden. Wenn wir uns dessen wirklich bewußt werden, dann ändert sich unser Leben schnell zum Besseren.

Das zu verstehen, ist eine Ihrer karmischen Aufgaben.

9.6. Das beste Geschenk für... Verstorbene

1. Die beste Hilfe und Unterstützung für unsere Verwandten ist unsere spirituelle Entwicklung. Energetisch bleiben wir mit demjenigen verbunden, der früher von uns gegangen ist. Je stärker die Bindung ist, desto stärker ist die Verbindung. Sie können von uns Unterstützung bekommen und sogar ihr Karma kann sich zum Besseren verändern, wenn wir harmonisch leben. In den Veden heißt es, daß bei einem Menschen, der erleuchtet ist und in der göttlichen Liebe lebt, sieben Generationen vor ihm und nach ihm befreit werden.

Wenn wir aber, statt in der Liebe zu leben, uns für den Weg der Sünde entscheiden und in Schwermut, Zorn und Neid leben, dann bereiten wir unseren bereits verstorbenen Verwandten viel Leiden und Schmerz. Ihre Lage oder ihr Schicksal können sich in den nächsten Inkarnationen sogar verschlechtern, nachdem ihre Seele ihren Körper verlassen hat.

Es heißt, daß wir unser Karma nur ändern können, so lange wir uns in unserem physischen Körper befinden. Sobald wir ihn verlassen, können wir nur die Früchte dessen ernten, was wir verdient haben.

Und in diesem Fall hängen die Seelen sehr von den Verwandten und den Nächsten ab, die auf der Erde zurückgeblieben sind, da nur sie ihre Lage nach dem Verlassen ihrer äußeren Hülle korrigieren und verbessern können.

In allen fortschrittlichen Zivilisationen war früher die Auffassung verbreitet, daß es wichtig ist, spirituell weiterentwickelte Kinder zu haben, besonders Söhne, da sie nach ihrem Tod Reinigungsrituale durchführen und sie von einem schlechten Karma befreien konnten.

2. In vielen Kulturen, sogar in den modernen, existiert ein Wissen darüber, daß Trauer und Kummer den Verstorbenen viel Schmerz bringen, deshalb finden Beerdigungen in einer Karnevalsstimmung statt, alle freuen sich und sind lustig. Vielleicht paßt das nicht immer und nicht allen, aber es hat etwas für sich.

Wir haben immer die Wahl: aus unserem Leben eine Komödie oder eine Tragödie zu machen.

Eines Tages wurde ein alter Mönch gefragt, wie es ihm gelingt, immer so glücklich und fröhlich zu sein?

Darauf hat er geantwortet: „Ich weiß, daß wir selbst aus unserem Leben ein Paradies oder eine Hölle machen, glücklich oder unglücklich zu sein. Jeden Morgen trete ich vor den Spiegel und frage mich, wohin ich heute gehe: ins Paradies oder in die Hölle?

Wie laufe ich heute herum: froh und lebenslustig oder mürrisch und unzufrieden? Jeden Morgen entscheide ich mich, ins Paradies zu gehen.“

9.7. Der Tod wird zur Verdammnis nur im Falle von Selbstmord

Der Tod bringt zweifellos nur tragische Folgen, und zwar im Falle von Selbstmord. Selbst das bloße Nachdenken darüber oder, Gott bewahre, die Planung dieses Verbrechens gegen das Universum wirken sehr zerstörend auf die Psyche und verschlechtern das Karma. Derjenige, der das gemacht hat, wird ein spiritueller Verbrecher. Stellen Sie sich vor, daß ein Krieger mitten in einer schweren Schlacht seine Waffe wegwirft mit der Begründung, daß er müde ist, Angst hat, keine Lust hat und desertiert. In jeder Gesellschaft verdient so ein Mensch bestraft und verurteilt zu werden.

So wird auch ein Mensch, der Selbstmord begangen hat, auf lange Zeit zu den schwersten Formen des Daseins verurteilt und er wird für seine Nächsten zu einem Fluch. Ein Mensch muß seinem Schicksal entsprechend eigentlich 78 Jahre leben, aber er begeht mit 30 Jahren Selbstmord. Die restlichen 48 Jahre wird er im feinstofflichen Körper eines bösen unzufriedenen Geistes umherirren und denjenigen Unglück bringen, von denen er zu seinen Lebzeiten abhängig war, und die nächsten Inkarnationen verbringt er in unerträglichen Lebensformen.

9.8. Einige Methoden zur Neutralisierung eines Selbstmords

Wenn jemand von Ihren Nächsten Sie auf diese Weise bestraft hat, dann ist es für Sie sehr wichtig, sich ernsthaft mit dem spirituellen Leben mit einem religiösen Grundgedanken zu beschäftigen — regelmäßig heilige Stätten und Tempel zu besuchen. Zu Hause müssen Sie heilige Schriften (die Bibel, den Koran, die Thora, die Bhagawad-gita), religiöse Attribute und Bilder haben. Es ist wünschenswert, daß möglichst oft eine Kerze brennt und Gebete oder Mantras gesungen werden. Es ist wünschenswert, irgendein religiöses Attribut bei sich zu haben — ein Gebetbuch, ein Kreuzchen, einen Rosenkranz, eine Tulasikette.

Man muß Gott für diesen Menschen sehr aufrichtig um Vergebung bitten und an seinem Geburtstag und, am besten am Tag seines Selbstmords, für den Bau von Gotteshäusern und zur Verbreitung wahrer Kenntnisse in seinem Namen etwas spenden.

Es ist angebracht, den Körper eines solchen Menschen zu verbrennen, und alle seine Sachen wegzuwerfen oder ebenfalls zu verbrennen. Es ist außerordentlich empfehlenswert, aus der Wohnung, in der der Unglückliche gelebt hat, auszuziehen, besonders wenn diese falsche Handlung in ihr stattgefunden hat ...

9.9. Die große Einsicht

Ein Gleichnis

Eine Frau kam zu Buddha. Ihr Kind war verstorben. Sie stand da und weinte. Ihr Mann war vor langer Zeit verstorben. Das Kind war für sie ihre einzige Freude, ihre Liebe und ihr Leben. Buddha hat sanft gelächelt und zu ihr gesagt:

— Gehe in die Stadt und bitte um einige Senfkörner in einem Haus, in dem niemand gestorben ist. Dann kommst du zu mir zurück und ich helfe dir.

Die Frau ist fortgegangen. Sie ist in jedes Haus gegangen und egal, wohin sie gekommen ist, wurde ihr gesagt: „Wir können dir so viel

Senfkörner geben wie du willst, aber in unserem Haus sind viele gestorben.“

So ist sie den ganzen Tag gelaufen. Ihr wurde gesagt, daß es solche Häuser nicht gibt, aber sie hat die Hoffnung nicht aufgegeben.

Gegen Abend kam ihr die wichtige Erkenntnis, daß der Tod ein Teil des Lebens ist und nichts Persönliches. Mit dieser Erkenntnis ist sie zu Buddha zurückgekommen. Er hat gefragt:

— Wo sind die Senfkörner?

Sie hat gelächelt und gesagt:

— Weihe mich ein, ich möchte das kennenlernen, was nie stirbt.

Der zehnte Schritt

Der Sprachgebrauch als Grundlage und als Merkmal für Vollkommenheit

*Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und das
Wort war Gott ...
Und das Wort wurde Fleisch ...
Johannesevangelium, 1,1; 1,14*

10.1. Wie Sie sprechen, so leben Sie auch

In der buddhistischen Psychologie heißt es, daß die Hauptquelle für den Verlust an Energie der Sprachgebrauch ist. Die christliche Religion lehrt: „Es ist nicht wichtig, was in den Mund eines Menschen Eingang findet, wichtig ist, was aus ihm herauskommt.“ Einige benutzen diese Redensart dazu, um ihre Ernährungsweise zu rechtfertigen, die in vielem der eines Schweines ähnlich ist — „Iß, was du willst und was du siehst.“ Ich lasse dabei den zweiten Teil dieser Redensart weg. Viele Asketen und Heilige zogen sich in abgeschiedene Orte zurück, damit ihnen nichts Anlaß gegeben hat, an inhaltslosen Gesprächen teilzunehmen. In den Veden werden inhaltslose Gespräche „Prajalpa“ genannt. Und gerade die sind eines der Haupthindernisse auf dem Weg zu spirituellem und materiellem Fortschritt. Wir beurteilen einen Menschen zunächst danach, wie er spricht. Der Sprachgebrauch legt einen Menschen fest.

Praktisch jeder Mensch, der sich für Yoga, die östliche Psychologie und für Philosophie interessiert, kennt den Namen des Weisen

Patanjali und seine monumentale Arbeit über das Yoga „Yoga-Sutra.“ Aber kaum jemand weiß, daß er vor allen Dingen nicht weniger großartige Arbeiten geschrieben hat, die dem Sprachgebrauch und der Medizin gewidmet sind: Patanjali-Bhashya“ bzw. „Charaka.“ Das „Patanjali-Bhashya“, das ein Kommentar zur Grammatik von Panini ist, lehrt, wie man richtig spricht und wie man seinen Sprachgebrauch richtig entwickelt. Es gibt eine enge Verbindung zwischen Verstand und Sprache, Verstand und Körper, Verstand und Seele. Ein gesunder Körper, ein gesunder Verstand und ein gepflegter Sprachgebrauch ergeben eine harmonische Persönlichkeit. Moderne Untersuchungen haben gezeigt, daß Fehler im Sprachgebrauch nicht zufällig sind. Sie sind mit der mentalen Entwicklung tief verbunden. Zum Stottern und Stocken beim Sprechen kommt es dann, wenn eine ernsthafte emotionale Störung vorliegt. Praktisch sind alle Krankheiten psychosomatischer Natur.

Jeder Mensch, der nach Vollkommenheit strebt, muß folgendes werden: erstens, ein Arzt, der seinen Körper behandelt; zweitens, ein Fachmann auf dem Gebiet der Grammatik, der auf seinen Sprachgebrauch achtet; drittens, ein Philosoph, der sein Bewußtsein reinigt und die absolute Wahrheit versteht.

Im Leben eines solchen Menschen kann es keinen Platz für körperliche Unpäßlichkeiten, für Gleichgültigkeit gegenüber der Selbsterkenntnis und für einen unordentlichen Sprachgebrauch geben.

Und gerade so einen Menschen hat der Weise Patanjali als Yogi bezeichnet und egal, mit welcher Art von Yoga und welchen spirituellen Praktiken sich ein Mensch beschäftigt, trifft alles, was vorstehend gesagt wurde, auf ihn zu.

10.2. Vom Sprachgebrauch sind die Gesundheit und der materielle Wohlstand abhängig

Und das betrifft nicht nur spirituelle Menschen, sondern auch diejenigen, die einen materiellen Erfolg erreichen wollen. Die Fähigkeit, zu sprechen und zuzuhören wie es sich gehört, wird in allen Busi-

ness-Schulen gelehrt. Sogar im kriminellen Milieu muß man in der Lage sein, seinen Sprachgebrauch zu kontrollieren, um in der Hierarchie der Unterwelt nach oben zu kommen. Dort wird sehr realistisch eine Aussage von Buddha zitiert, daß ein Wort einen Menschen töten kann. Drei Minuten des Zorns können eine zehnjährige Freundschaft kaputtmachen. Worte bestimmen sehr stark unser Karma. Man kann sich zehn Jahre lang mit spiritueller Entwicklung und mit Fragen der Wohltätigkeit beschäftigen, wenn man jedoch eine große Persönlichkeit beleidigt hat, kann man alles auf allen Ebenen verlieren und in die niederen Formen des Lebens abstürzen. Und woher kommt das alles? Von Beleidigungen.

Die vedische Astrologie sagt, daß der Schattenplanet Ketu für Beleidigungen verantwortlich ist. Ketu ist ein Planet, der schnell reagiert, oft blitzschnell. Ketu ermöglicht auch eine Befreiung. Aber im negativen Sinne bestraft er für Beleidigungen und für einen respektlosen Sprachgebrauch und nimmt dem Menschen sehr schnell alles weg, was er in spiritueller und in materieller Hinsicht erreicht hat. In der vedischen Zivilisation wurde jedem Menschen beigebracht, daß er sehr aufmerksam auf seinen Sprachgebrauch achten muß. Solange ein Mensch nichts gesagt hat, ist es schwierig ihn zu kennen. **Einen Dummkopf kann man von einem Weisen dadurch unterscheiden, daß er zu sprechen beginnt.** Der Sprachgebrauch besitzt eine sehr starke Energie. Fachleute, die auf der feinstofflichen Ebene über eine feine Wahrnehmung verfügen, sagen, daß sich bei Menschen, die Schimpfwörter benutzen, grob und beleidigend sprechen, an einer bestimmten Stelle des feinstofflichen Körpers sofort ein schwarzer Fleck bildet, der sich innerhalb von ein oder zwei Jahren in eine Krebsgeschwulst verwandeln kann.

10.3. Der Sprachgebrauch ist eine Erscheinungsform der Lebenskraft

Das Wichtigste, wofür unsere Sprache prädestiniert ist, ist das Aufsagen von Gebeten und Mantras sowie die Behandlung von The-

men, die uns Gott näherbringen. Man kann auch, soweit nötig, praktische Dinge besprechen und mit den Nächsten verkehren. Aber das Wichtigste ist, des Guten nicht zuviel zu tun. Ayurveda sagt, daß der Sprachgebrauch eine Erscheinungsform des Prana ist. Der Prana ist die Lebenskraft, die Energie des Universums. Je mehr Prana vorhanden ist, desto gesünder, erfolgreicher, charismatischer und harmonischer ist ein Mensch. In erster Linie wird der Prana verbraucht, wenn ein Mensch spricht, besonders, wenn er jemanden kritisiert, verurteilt, klagt oder flucht. Laut Statistik entstehen 90% aller Streitigkeiten deshalb, daß wir über jemanden schlecht reden.

Am erfolgreichsten sind jene Menschen, die in einem angenehmen Ton sprechen und ihren Sprachgebrauch kontrollieren können. Im Bhagavadgita heißt es, daß die Askese des Sprachgebrauchs in der Fähigkeit besteht, die Wahrheit mit netten Worten zu sagen. **Menschen, die eine grobe Ausdrucksweise haben, belegen in allen Hierarchien die letzten Plätze.** Das betrifft auch die Länder insgesamt. Beachten Sie, daß die Länder mit einer hohen Sprachkultur erfolgreicher sind — Japan, Deutschland und überhaupt alle G-8 Staaten. Obwohl dort derzeit ein kultureller Niedergang festzustellen ist, wozu auch der Niedergang der Sprache gehört. Und das wirkt sich auch auf die Wirtschaft und das geistige Leben insgesamt aus. Im Osten gilt ein Mensch, der grundsätzlich seinen Sprachgebrauch nicht kontrollieren kann, als sehr primitiv, obwohl er im Westen ein Professor sein kann.

Ein Schüler wollte unbedingt dem Meister Klatschgeschichten erzählen, die er auf dem Markt gehört hatte.

— Warte, unterbrach ihn der Meister — Entspricht diese Geschichte der Wahrheit?

— Ich denke, nicht.

— Bringt Sie irgendjemandem einen Nutzen?

— Aber nein.

— Ist sie komisch?

— Nein.

— Wozu soll ich mir sie dann anhören?

10.4. Das Karma wird durch unseren Sprachgebrauch bestimmt

Es ist wichtig, sich zu merken, daß, wenn wir jemanden kritisieren, wir ein negatives Karma und die schlechten Charaktereigenschaften dieses Menschen übernehmen. So wirkt das Karmagesetz. Und wir übernehmen auch die Eigenschaften jener Person, die wir loben. Deshalb rufen die Veden dazu auf, immer von Gott und von Heiligen zu sprechen und sie zu loben. Das ist der einfachste Weg, um göttliche Eigenschaften zu erwerben. Das heißt, wenn Sie irgendwelche Eigenschaften erwerben möchten, dann reicht es, wenn Sie über irgendeinen Heiligen, der diese Eigenschaften besitzt, lesen oder mit jemandem über dessen Eigenschaften sprechen. **Vor langer Zeit wurde beobachtet, daß wir die Eigenschaften jenes Menschen erwerben, an den wir denken und über den wir deshalb reden.** Deshalb raten sogar westliche Psychologen dazu, an erfolgreiche und harmonische Menschen zu denken und über sie zu sprechen. **Aber je mehr Egoismus und Neid wir in uns haben, desto schwerer fällt es uns, über jemanden gut zu reden.** Wir müssen lernen, niemanden zu kritisieren. Ich hatte einen Patienten, der laut Horoskop ab einem bestimmten Jahr eine ernsthafte Krankheit haben sollte, aber alles war bei ihm normal. Ich habe ihn gefragt, was er angefangen hat, in diesem Jahr zu tun. Er hat geantwortet, daß er ein Gelübde abgelegt hat, daß er niemanden kritisieren wird. Und er hat gesagt, daß er tatsächlich gemerkt hat, daß sein Leben besser geworden ist und seine spirituelle Praktik eine neue Ebene erreicht hat.

Derjenige, der uns kritisiert, gibt an uns sein positives Karma ab und nimmt von uns unser schlechtes weg. Die Weisen waren immer der Ansicht, daß es gut ist, wenn wir kritisiert werden. Was hat unsere Sprache mit unserem Karma zu tun? Im „Mahabharata“ heißt es, wenn Sie etwas vorhaben, etwas machen wollen, dann darf man mit niemandem darüber sprechen. Sobald Sie jemandem etwas darüber gesagt haben, verringert sich die Wahrscheinlichkeit um

80%, daß es sich erfüllt, besonders wenn Sie das einem neidischen und gierigen Menschen gesagt haben. Warum erreichen Menschen, die wenig und durchdacht reden, mehr? Sie verlieren keine Energie. Noch eine einfache Regel, die mit dem Sprachgebrauch verbunden ist: wenn wir jemandem etwas Gutes getan und damit vor anderen geprahlt haben, dann verlieren wir in diesem Moment unser positives Karma und alle Früchte unserer Frömmigkeit, die wir uns durch diese Tat erarbeitet haben. Angeber erreichen nicht viel. Deshalb dürfen wir mit unseren Errungenschaften nie angeben, da wir in diesem Moment alle Früchte verlieren, die wir uns bis dahin erarbeitet haben.

„...*Deine linke Hand soll nicht wissen, was deine rechte tut.*“

(Matthäusevangelium 6,3)

10.4.1. Die Gedanken bestimmen den Sprachgebrauch

Eine wahre Geschichte: ein Schüler geht zu seinem Meister und fragt:

— Sie raten dazu, mit aufrichtiger Vernunft zu leben. Aber dann kann der ganze Verstand davonfliegen, nicht wahr?

— Halte einfach deinen Mund und alles wird gut.

Unsere Gedanken bestimmen unseren Sprachgebrauch. Deshalb ist es wichtig, über niemanden schlecht zu denken.

Je mehr chaotische Gedanken wir in unserem Kopf haben, desto mehr treten sie in unserem Sprachgebrauch zutage und desto chaotischer wird er. Derjenige, der klar denkt, spricht auch klar.

Es gibt noch eine Ebene, zu lernen, Kritik zu akzeptieren. Eine der Eigenschaften des Verstandes ist, daß er fähig ist, sich in jeder Lage zu rechtfertigen. Je niedriger das Niveau eines Menschen ist, desto mehr Rechtfertigungen bekommen Sie von ihm zu hören. Nachdem so ein Mensch das schändlichste Verbrechen begangen hat, rechtfertigt er sich, ohne dabei rot zu werden. Ich habe Seminare in Gefängnissen durchgeführt, auch für besonders gefährliche Verbrecher. Ich war sehr erstaunt, daß praktisch niemand sich für schuldig gehalten hat.

Eines der Hauptmerkmale für einen Menschen, der sich auf einem hohen Entwicklungsniveau befindet, ist, daß er sich die an ihn gerichtete Kritik ruhig anhört.

10.4.2. Regeln für einen vernünftigen Sprachgebrauch

In einer Höhle meditieren drei Yogi. Plötzlich hören sie ein von einem Tier verursachtes Geräusch. Ein Yogi sagt:

— Das war ein Ziegenbock.

Ein Jahr ist vergangen. Der zweite Yogi antwortet:

— Nein, das war eine Kuh.

Noch ein Jahr ist vergangen. Der dritte Yogi sagt:

Wenn ihr nicht aufhört, euch zu streiten, verlasse ich euch.

Die erste Regel für einen vernünftigen Sprachgebrauch lautet

— bevor Sie irgendetwas Schroffes sagen, zählen Sie bis zehn. Das mag dumm wirken. In der ersten Zeit können wir kaum bis drei zählen. Wenn Sie aber nach einer kurzen Pause antworten, dann wird Ihre Antwort viel vernünftiger ausfallen, da das erste, was einem in den Sinn kommt, wenn man kritisiert oder geschimpft wird, das Bedürfnis ist, sich zu rechtfertigen und eine schroffe Antwort zu geben. Deshalb müssen Sie lernen, 5 bis 10 Sekunden verstreichen zu lassen, bevor Sie antworten. Neben allem anderen nimmt das die unnötige Intensität der Emotionen. Ein Mensch, der sich mit Selbstverwirklichung beschäftigt, spricht sehr wenig und durchdacht. Ich habe in Biographien einiger berühmter Persönlichkeiten gelesen, daß sie niemals auf Beschuldigungen sofort geantwortet und sich bemüht haben, nicht zu reden, wenn sie zornig waren. Sie haben das Gespräch auf den nächsten Tag verschoben oder überhaupt bis zu dem Zeitpunkt gewartet, da sich die Leidenschaften gelegt hatten, da sie wußten, so lange Zorn und Erregung ihren Sprachgebrauch beeinflussen, werden die Folgen bedauerlich und manchmal geradezu zerstörerisch sein.

Die zweite Regel für einen vernünftigen Sprachgebrauch — man darf nichts auf die Spitze treiben. Gott zeigt sich in Kleinigkeit

ten, der Teufel aber in Extremen. Man darf ein Gelübde „Ich bleibe stumm wie ein Fisch“, nicht ablegen. Und besonders wenn Sie Ihrer Natur nach ein krasser extrovertierter Typ sind, kann Ihnen das nur schaden. Wenn Ihre psychophysische Natur sie zwingt, viel zu reden, dann sprechen Sie so, daß Sie und die Menschen in Ihrer Umgebung einen Nutzen davon haben. Seien Sie deshalb offen und wohlwollend und, was das Wichtigste ist, leben Sie bewußt.

Es ist wichtig, daran zu denken, daß unser Niveau von kleinen, geringfügigen Handlungen bestimmt wird — wie wir auf eine grobe Bemerkung in einem Geschäft reagieren, welche Emotionen in uns überzulaufen beginnen, wenn wir „unverdient“ kritisiert werden usw.

10.5. Drei Ebenen des Sprachgebrauchs

Einem Menschen auf hoher spiritueller Ebene, im Zustand der Gnade, kann es, wenn man ihm von jemandem etwas Schlechtes erzählt oder wenn er irgendetwas Schlechtes gesehen oder gehört hat, sogar körperlich schlecht gehen. Er kann das Gefühl bekommen, physisch in den Schmutz gezogen worden zu sein. So ein Mensch sagt die Wahrheit immer mit netten Worten.

Er sagt jedes Wort bewußt, und jedes Wort von ihm bringt Harmonie in diese Welt.

In seinem Sprachgebrauch gibt es viel Humor, oft über sich selbst.

Solche Menschen sind praktisch immer gesund und glücklich. Es kann anfangs schwierig sein, sich mit dummen Äußerungen zurückzuhalten oder damit, sich in ein wirres Gespräch hineinziehen zu lassen.

Menschen im Zustand großer Begeisterung sind sehr sensibel in Bezug auf Kritik an ihre Adresse. Sie können stundenlang mit großem Vergnügen über Themen sprechen, die mit Sex, Geld, wirtschaftlichem Wohlstand, Politik und dem Reden über Einkäufe verbunden sind, über sich Gutes erzählen, jemanden höhnisch beurteilen usw. Sie sprechen gewöhnlich schnell.

Ihr Humor ist meist vulgär und mit Sex verbunden.

Gewöhnlich empfinden sie am Anfang eines Gesprächs große Genugtuung und Begeisterung, nach solchen Gesprächen aber Leere und Abscheu. Und je höher das Bewußtseinsniveau ist, desto stärker ist dieses Gefühl. So ein Gesprächsstil führt zu einem Niedergang auf allen Ebenen.

Diejenigen, die ignorant sind, zeichnen sich dadurch aus, daß ihr Sprachgebrauch voll von Beleidigungen, Klagen, Verurteilungen, Drohungen, Schimpfwörtern usw. ist. Alle Wörter sind von Zorn und Haß durchdrungen. Wenn so ein Mensch seinen Mund aufmacht, bekommt man das Gefühl, daß der Raum von einem unangenehmen Geruch erfüllt ist. Wenn man so einem Menschen etwas Gutes über jemanden sagt, kann es deshalb sein, daß er krank wird. Solche Menschen provozieren in der Regel bewußt oder unbewußt andere und versuchen bei ihnen, die Energie des Zorns, der Gereiztheit, der Kränkung und des Neids zu entfesseln, da sie auf diese Wellenlänge eingestimmt sind und sich von diesen primitiven zerstörenden Emotionen nähren.

Sie haben einen „schwarzen“ Humor, voll von Spötteleien und Freude über den Kummer anderer.

Sie leben vom Anfang bis zum Ende in einer Illusion. Das Universum heilt solche Menschen durch schwere Schicksalsschläge und Krankheiten. Sie bekommen schnell mit der Psyche verbundene Krankheiten. Man darf sich sogar nicht neben ihnen aufhalten, geschweige denn, mit ihnen verkehren.

Gewöhnlich trifft man selten einen Menschen, der sich ständig auf nur einer Ebene aufhält. Öfter trifft man Mischtypen, oder ein Menschentyp kann sich ziemlich schnell ändern.

Das hängt sehr von folgendem ab:

1. *Der Gesellschaft*, die wir uns aussuchen — in der Arbeit, bei der Erholung. Wenn wir beispielsweise anfangen, mit einem leidenschaftlichen Menschen zu kommunizieren, können wir nach einigen Minuten feststellen, daß wir aktiv in die Einschätzung von Politikern einbezogen sind, obwohl wir noch vor 10 Minuten nicht im entferntesten daran gedacht haben.

2. *Dem Ort.* Im Kasino, in Nachtclubs, in der Nähe von Bierstuben oder in einer Rauschgifthöhle ist es zum Beispiel schwer, sich die Erörterung geistiger Themen vorzustellen. Wenn ein Ort von Leidenschaft und Ignoranz durchgedrungen ist, dann wird der dort wahrzunehmende Sprachgebrauch entsprechend sein.

3. *Der Zeit.* Von 21.00 bis 02.00 ist beispielsweise die Zeit der Ignoranz. Deshalb will man gerade um diese Zeit zu einem Ort der Ignoranz gehen, einen von Ignoranz geprägten Film anschauen, über sich durch Ignoranz auszeichnende, im besten Fall — leidenschaftliche Themen, sprechen. Guter Rat kommt über Nacht. Das ist eine Volksweisheit. Es ist seit langem bekannt, daß man das, worüber man am Abend gesprochen oder irgendwelche Entscheidungen getroffen hat, am Morgen bedauert oder in einem anderen Licht sieht. Deshalb macht die Befolgung der einfachen Regel — am Abend nie irgendwelche Entscheidungen zu treffen und überhaupt so wenig wie möglich in dieser Zeit zu sprechen — unser Leben wesentlich glücklicher und macht es frei von vielen Problemen und Unglücken. Es ist kein Zufall, daß in der Natur in dieser Zeit alles schläft. Haben Sie irgendwann in dieser Zeit Vogelgesang gehört?

Am Wochenende kann man einen Test machen — was für ein Sprachgebrauch hat im Laufe der Woche dominiert. Wenn es in der Gnade war, dann kann man leicht sehen, wie Harmonie und Glück in unser Leben kommen. Wenn es in Leidenschaften und besonders in der Ignoranz war, dann werden Krankheiten, Depression und Unglücke das natürliche Ergebnis sein.

10.6. Dankbarkeit ist der erste Schritt zu Harmonie und Liebe

Was soll ich über das Leben sagen?

Daß es lang war.

Nur mit Betrübniß spüre ich die Solidarität.

*Aber so lange mein Mund nicht mit Lehm verstopft ist,
wird aus ihm nur Dankbarkeit zu vernehmen sein.*

I. Brodsky

Eine wichtige Regel ist, sich von Klagen frei zu machen. Der erste Schritt zur Liebe ist die Dankbarkeit. Auf dieser Welt gibt es wenige, die jemandem danken. Im großen und ganzen stellen alle Ansprüche — heimlich oder unverhüllt. Aber es ist wichtig, daran zu denken: wenn wir jemandem nicht danken, heißt das, daß wir zu kritisieren und zu klagen beginnen, wobei wir uns dessen sogar nicht immer bewußt sind. Das Dienen ist nicht nur eine physische Hilfe: in erster Linie bedeutet es, einem Menschen zu helfen, ein Gottesbewußtsein zu entwickeln, seine Liebe zu schenken und den Menschen dem Göttlichen näherzubringen. **Alles, was wir ohne Liebe tun, bringt nur Unglücke und Zerstörung, wie edel das äußerlich auch immer aussehen mag.**

Die Lehrmeister bringen uns bei, daß wir uns jede Sekunde entweder Gott nähern oder uns von ihm entfernen. Jede Situation ist eine Prüfung, und man muß Gott für jede Situation danken, vor die er uns gestellt hat. Gott ist der Allgütige, und jede Sekunde wünscht er uns nur Gutes. Jede Sekunde ist dazu bestimmt, uns etwas zu lehren. **Sobald wir klagen, blockiert das unser Herzzentrum.** Die häufigsten Klagen beziehen sich auf das Schicksal, die Menschen in unserer Umgebung, die Unzufriedenheit mit sich und auf die Welt. Klagen kommen nicht nur in Worten zum Ausdruck, sondern in erster Linie in Gedanken, im Ton, im Stil des Umgangs miteinander und in der Einstellung zum Leben.

Jede Situation bekommen wir deshalb, damit wir an uns arbeiten. Je weniger harmonisch wir sind, desto angespannter sind wir und desto schwerere Prüfungen werden uns auferlegt. Aber sobald wir die Situation akzeptieren, kommt es zu einer Entspannung, und das bedeutet, daß diese Situation schnell gelöst wird.

Ayurveda sagt, daß Sie sich von einer Krankheit nicht befreien können, wenn Sie sie nicht annehmen. Das ist der erste Schritt zur Heilung und zur Lösung eines jeden Problems, die Krankheit und das Unglück in der Seele bedingungslos als eine Gnade Gottes anzunehmen, und auf der äußeren Ebene müssen alle Anstrengungen unternommen werden, um sie zu besiegen. Wenn wir die Situ-

ation nicht akzeptieren, dann werden mehr als 90% unserer Energie dafür aufgewendet, sie bis zum Überdruß zu wiederholen. Unser Organismus kann mit jeder Krankheit fertigwerden. Wir können auch jede Situation bewältigen und aus ihr als Sieger hervorgehen. Wenn wir eine Prüfung auferlegt bekommen, dann heißt das, daß wir sie bestehen können. Gott erlegt uns keine Prüfungen auf, die unsere Kräfte übersteigen. Anstatt zu klagen, müssen wir uns daran gewöhnen, allen zu danken.

10.7. Klagen sind der erste Schritt zu Krankheiten und Unglücken

Sie müssen kontrollieren, wieviel Dankbarkeit und wieviele Klagen die Menschen in Ihrer Umgebung Ihnen gegenüber haben. Sie werden erkennen, daß wir häufig mehr Klagen als Dankbarkeit haben. Die Klagen kommen von unserem Verstand und vom falschen Ego. **Jede unserer Klagen hat eine destruktive Natur. Sie entziehen uns unsere Energie und verschließen unser Herz.** Die wahre Demut kommt dadurch zum Ausdruck, daß wir jede Situation akzeptieren. Viele verstehen Demut als etwas zur Schau Gestelltes: wenn du auf die eine Wange eine Ohrfeige bekommen hast, dann halte die andere hin. Das betrifft den seelischen Zustand. Wir nehmen jedes Geschenk des Schicksals an, was immer es auch ist. Es ist wünschenswert, so oft wie möglich im Kopf oder noch besser laut zu wiederholen: „Für alles ist die Liebe Gottes da.“ Ich habe schon lange festgestellt, daß sich bei den Menschen, die diesen Satz wiederholt haben, der Gesichtsausdruck geändert hat. Sie sind weicher geworden, die Fesseln im Körper sind gelöst, und insgesamt sind sie glücklicher und gesünder geworden. Versuchen Sie das, es funktioniert! Wenn unser Unterbewußtsein auf das Wahrnehmen eingestellt ist, darauf, daß wir in allem den Willen Gottes sehen, dann läßt uns das schnell Vollkommenheit erreichen.

Im Mai 2006 wurde ich zu einem Festival in New Vrindavan (USA) eingeladen, um dort ein Seminar über Astrologie durchzuführen.

ren. Radhanath Swami, der große Lehrmeister aus Bombay, hat eine Geschichte vom Sterben seines Schülers erzählt. Das ist eine lange Geschichte, aber ihr Sinn besteht darin, daß dieser Schüler mit 20 Jahren sich dem spirituellen Leben voll und ganz verschrieben hat. Bis zu seinem 40. Lebensjahr hat er den Zölibat eingehalten. Er hat sich sehr aktiv mit der Propaganda spirituellen Wissens beschäftigt und sich an verschiedenen Wohltätigkeitsprojekten beteiligt. Zu einem bestimmten Zeitpunkt hat er beschlossen, zu heiraten. Er hatte eine schöne junge Ehefrau, die ihm ein Kind gebar. Und in jener Zeit ist dieser Schüler an Krebs mit einem schweren Verlauf erkrankt. Seine spirituellen Freunde haben für ihn die beste Behandlung organisiert, aber nichts hat ihm geholfen. Mit jedem Tag wurde sein Körper mehr und mehr zerstört, was ihm starke physische Leiden bereitete. Aber von ihm ging immer nur Dankbarkeit aus. Niemand hat jemals von ihm gehört „Mein Gott! Wofür hast du mich so bestraft? Ich habe dir 20 Jahre lang treu und wahrhaft gedient und dir meine besten Jahre geopfert!“ Niemand hat von ihm jemals Klagen gehört, nur Dankbarkeit. Er hat Gott und den spirituellen Lehrmeistern dafür gedankt, daß jeden Tag gottergebene Menschen zu ihm gekommen sind und die heiligen Namen lobgepriesen und über Gott und die Heiligen gesprochen haben. Er hat Gott dafür gepriesen, daß er sich um ihn immer bestens gekümmert hat. Eines Tages hat Radhanath Swami ihn angerufen, um ihm letzte Belehrungen zuteil werden zu lassen und ihn zu unterstützen. Und er war einfach tief davon beeindruckt, daß der spirituelle Lehrmeister an ihn denkt und ihm letzte Belehrungen vor dem Sterben zuteil werden läßt. Er hat den um ihn versammelten Menschen gesagt: „Wie groß ist der Lehrmeister, er hat so viele wunderbare Schüler, aber er denkt sogar an einen so unbedeutenden wie mich.“ Was erstaunlich ist, er hat nicht um Gesundheit gebeten, obwohl er alles getan hat, was die Ärzte gesagt haben. Er war der Ansicht, daß Gott besser weiß, was er braucht. Alles, worum er gebeten hat, war der Segen, damit ihm in diesem und im nächsten Leben die Möglichkeit gegeben wird, der Welt uneigennützig zu dienen. Und an einem seiner letzten Tage kam der Heilige Babaji nach Bombay, den

alle nur in Vrindavan (einer der heiligsten Stätten in Indien) gesehen haben. Alle wußten, daß er niemals Vrindavan verlassen hat, und niemand weiß, woher er erfahren hat, daß diese große Seele ihren Körper verlassen will. Er ist gekommen, um in den letzten Tagen bei ihm zu sein. Bis zur letzten Sekunde seines Daseins auf dieser Welt hat dieser gottergebene Mensch nur allen gedankt. Und obwohl sein Körper ihm immer mehr Schmerzen bereitet hat, strahlte er so viel Liebe, Ruhe und Licht aus, daß viele nicht nur aus dem Grund gekommen sind, ihn zu unterstützen, sondern einfach, um in seiner Aura zu sein.

Aber wenn Sie in ein gewöhnliches Krankenhaus kommen, dann hören Sie kaum Worte der Dankbarkeit, überwiegend nur Klagen und Vorwürfe: „Wozu hat Gott mir so etwas geschickt? Warum ist er so ungerecht, ich bin doch so ein Guter!“ Und wenn ein Mensch wenigstens irgendwelche Gesetze der Frömmigkeit und die Vorschriften der hiesigen Kirche eingehalten hat, dann kennt die Empörung keine Grenzen ... Und man muß nicht unbedingt in ein Krankenhaus gehen. Sehen Sie sich um und Sie hören in der Hauptsache Klagen und Vorwürfe: an die Adresse der Regierung, den Umweltschutz, Verwandte und Freunde, die Mitarbeiter des Dienstleistungssektors usw. **Fast alle in unserer Zeit sind der Ansicht, daß alle ihnen etwas schuldig sind. Und wenn jemand wenigstens etwas Gutes für einen anderen tut, dann kommt er in seinem Inneren zu der Überzeugung, daß dieser Mensch ihm sein ganzes Leben lang zu Dank verpflichtet ist, mindestens muß er für ihn das Gleiche tun.** Und wir haben wie immer die Wahl: entweder uns der allgemeinen Masse der Menschen anzuschließen, in ein höllisches Leben von Vorwürfen und Klagen einzutauchen und mit verschlossenem Herzen zu leben, oder uns daran zu gewöhnen, in allem die Gnade Gottes zu sehen, und, anstatt zu fragen, „Wozu?“ die Frage zu stellen „Wofür ist das alles für mich?“ Wir müssen uns daran gewöhnen, unseren Mund nur zum Zwecke der DANKSAGUNG aufzumachen und dabei zu verstehen, daß wir Glückseligkeit erst dann empfinden können, wenn wir uneigennützig und heimlich geben. Liebe kann man nur empfinden, wenn man gibt. Und uns sind so umfangreiche Möglichkeiten in die-

ser Welt in unserer Zeit gegeben ... Und schon allein dafür können wir ständig Gott danken. Deshalb wollen wir am heutigen Tag ein Gelübde ablegen, daß wir auf unseren Sprachgebrauch achten, und uns als Ziel die Liebe zu Gott setzen und auf allen Ebenen nach Vollkommenheit streben werden.

Zum Schluß

*Seien wir wie die Sonne! Sie ist jung.
Darin besteht das Vermächtnis der Schönheit.
K. Balmund*

Ich danke Ihnen, daß Sie dieses Buch bis zum Ende gelesen haben. Während ich dieses Buch geschrieben habe, reiste es mit mir durch die ganze Welt: Israel, Kanada, Alaska, Kalifornien, Indien, Rußland, Kasachstan, Litauen, Lettland, Finnland und andere Länder und Staaten. Ich schließe dieses Buch in Neuseeland ab. Überall habe ich gelehrt, beraten oder selbst gelernt. Überall habe ich mich noch einmal davon überzeugt, wie jene Wahrheiten, die wir in diesem Buch behandelt haben, funktionieren.

Aus meiner Erfahrung und der Erfahrung anderer Menschen weiß ich, daß, wenn jemand die Ratschläge, die in diesem Buch gegeben werden, zu befolgen beginnt, sich sein Leben im Laufe von wenigen Tagen zum Besseren ändern kann. Es heißt, daß, wenn Sie ein Buch weniger als zweimal gelesen haben, das bedeutet, daß Sie es nicht gelesen haben. Deshalb rate ich Ihnen, dieses Buch mindestens zweimal zu lesen. Die Information in diesem Buch ist ziemlich kurzgefaßt. Zu jedem Kapitel kann man ein eigenes Buch schreiben, was ich eigentlich mit einigen Kapiteln auch vorhabe.

Zum Schluß möchte ich Ihnen allgemeingültige Gedanken anvertrauen.

1. Stellen Sie sich vor, daß Ihr Freund Ihnen erzählt: „Gestern war ich auf einer Hochzeit. Die Hochzeit war in jeder Hinsicht großartig. Alles war gut organisiert, es gab nur einen Haken: die Braut hat ver-

sehentlich ein schwarzes Trauerkleid statt des Hochzeitskleids angezogen, und das stimmte alle etwas traurig.“

So kann es auch in unserem Leben sein: wir beachten großartige Empfehlungen, wenn aber unser Gesichtsausdruck traurig oder unzufrieden ist, dann werden wir auch nicht glücklich. Ein Philosoph hat folgendes gesagt: wir lachen nicht dann, wenn wir glücklich sind, wir sind glücklich, wenn wir lachen.“ Deshalb bemühen Sie sich, mehr zu lächeln, sich jeden Augenblick des Lebens zu erfreuen.

2. Einst habe ich bei einer Vorlesung die Hörer gefragt:

— Möchten Sie, daß ich jedem von ihnen etwas genau vorhersage, das ganz bestimmt mit ihnen passiert?

Alle sind eifrig geworden und haben zustimmend genickt, und für viele Skeptiker war das eine gute Gelegenheit, meine wahrsagerischen Fähigkeiten zu überprüfen.

— Sie alle werden sterben. Natürlich, weiß nur Gott, wann genau. Niemand konnte diese Vorhersage widerlegen.

Und das betrifft auch uns, lieber Leser. Unsere physischen Körper werden irgendwann zerfallen, und alles Irdische müssen wir hier zurücklassen. Na und — sollen wir uns hinsetzen und weinen: „Oh, irgendwann werde ich dies und das und überhaupt alles Irdische verlieren“ Stellen Sie sich vor: Sie sind zu einem Fest gekommen, aber Sie sind traurig, weil es ja in drei Stunden zu Ende ist. Und so verderben Sie sich und den Menschen in Ihrer Umgebung die Stimmung. Große Menschen leben immer in einer fröhlichen Stimmung und sterben mit einem Lächeln. Und natürlich wird Ihr nächstes Leben noch fröhlicher.

3. Wir haben immer die Wahl, aus unserem Leben eine Komödie oder eine Tragödie zu machen. Jeden Tag, jede Minute stehen wir vor der Wahl — lächeln und danken oder ein niedergeschlagenes Gesicht machen und Ansprüche stellen. Das Wort „Freude“ bedeutete im Alt-slawischen, Ra (Sonne) geben, das heißt, den Menschen in unserer Umgebung Licht schenken, für sie scheinen.

Als ich den 10. Schritt redigiert hatte, hat man mir ein Buch von Robert Stone mit einem ähnlichen Titel zur Durchsicht gegeben. Ich

habe eine Seite mit wunderbaren Gedichten aufgeschlagen:

Ein unachtsames Wort entfacht Streit;
ein hartes Wort zerstört ein Leben;
ein böses Wort erregt Bosheit;
ein grobes Wort kann töten;
ein gutes Wort ebnet den Weg;
ein heiteres Wort beleuchtet ihn;
ein nötiges Wort verringert die Last;
ein liebevolles Wort erleichtert den Schmerz.

Ich habe umgeblättert. Der amerikanische Wissenschaftler Rollin McCraty, der Leiter einer Gruppe für mathematische Untersuchungen des Herzens hat auf der Basis mehrjähriger Beobachtungen behauptet, daß die Gefühle von Verbitterung und Klagen sich schädlich auf den Organismus auswirken, das Gefühl der Dankbarkeit hingegen positiv.

4. Unser Leben ist das, was wir davon halten. Alles spielt sich in unserem Verstand ab: wie wir uns hypnotisieren, wie wir unseren Verstand einstimmen, so wird es sein, denn das Glück ist ja ein bestimmter Verstandeszustand.

5. *Eines Tages haben Schüler ihren erleuchteten Lehrmeister gefragt: „Mein Meister! Göttliche Liebe und, folglich, Glück sind doch so leicht zu erfahren. Warum sind die Menschen so unglücklich?“*

Darauf hat der Meister geantwortet: „Niemand will das.“ Und als er gesehen hat, daß seine Schüler ihn nicht verstehen, hat er sie ausgeschickt, Menschen zu befragen, was sie wollen.

Nachdem sie zurückgekehrt waren, haben sie erzählt, daß sie viele Menschen verschiedener sozialer Schichten getroffen haben. Und niemand von ihnen hat gesagt, daß er glücklich sein und die göttliche Liebe erfahren will. Alle haben geantwortet, daß sie ein neues Haus kaufen, eine hohe Position erreichen, viel Geld verdienen, viele Kinder haben, spiritueller und moralischer werden wollen ...

Deshalb fängt alles mit einem richtig formulierten Lebensziel an — glücklich zu sein und im Meer der bedingungslosen Liebe zu leben und dann kommt plötzlich die Erkenntnis: es gibt keinen

Weg zum Glück, das Glück ist der Weg.

Seien Sie glücklich!

November 2007. Copper Beach. Neuseeland

P.S.

Nach der ersten Ausgabe dieses Buches wurde ich gefragt: „Und was ist für Sie — die Vollkommenheit?“

Die Vollkommenheit bedeutet für mich die bedingungslose Liebe.

„Liebt eure Feinde, segnet diejenigen, die euch verdammen, segnet die, die euch hassen, und betet für die, die euch kränken und verfolgen, damit ihr Söhne eures Vaters im Himmel werdet; denn er lässt seine Sonne aufgehen über Bösen und Guten, und er lässt regnen über Gerechte und Ungerechte. Wenn ihr nämlich nur die liebt, die euch lieben, welchen Lohn könnt ihr dafür erwarten? Tun das nicht auch die Zöllner? Und wenn ihr nur eure Brüder grüßt, was tut ihr damit besonderes? Tun das nicht auch die Heiden?“

Ihr sollt also vollkommen sein, wie es auch eurer himmlischer Vater ist“.

(Matthäus 5, 44-48)

Отпечатано в цифровой типографии «Буки Веди»
на оборудовании Konica Minolta
ООО «Ваш полиграфический партнер»,
ул. Ильменский пр-д, д. 1, корп. 6
Тел.: (495) 926-63-96,
www.bukivedi.com,
info@bukivedi.com