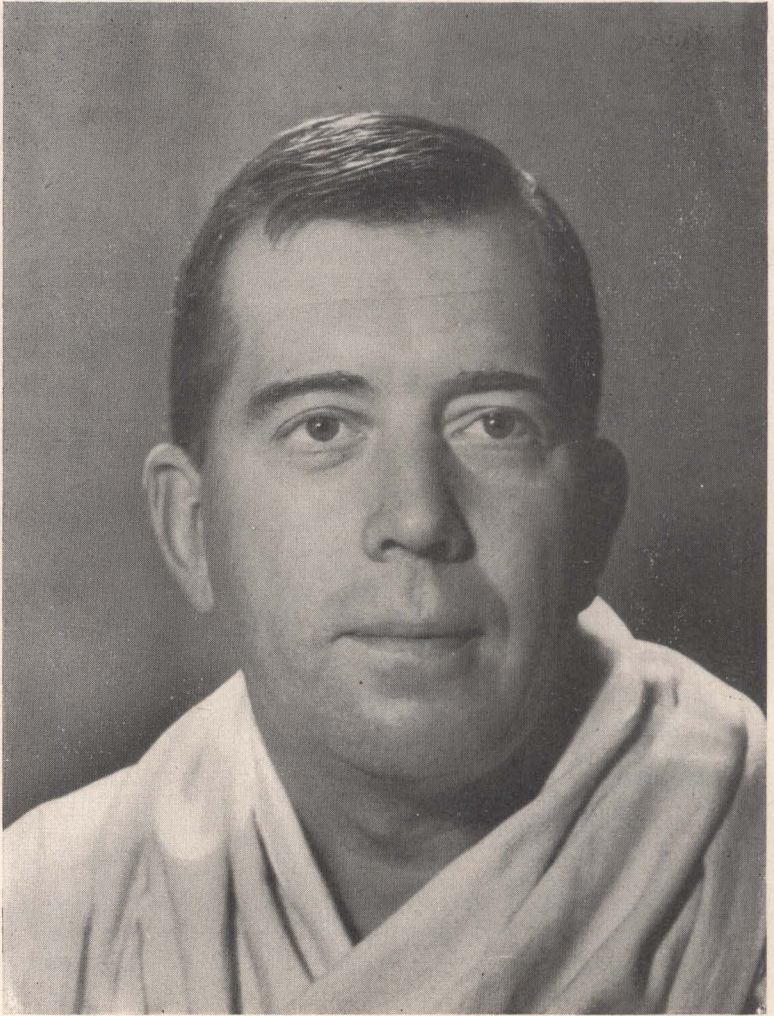




MOUNI SADHU

KONZENTRATION UND VERWIRKLICHUNG



Mouni Sadhu

KONZENTRATION
UND VERWIRKLICHUNG

Leitfaden für das praktische Studium

von

MOUNI SADHU



HEINRICH SCHWAB-VERLAG
BÜDINGEN-GETTENBACH

Umschlagentwurf: Hannelore Reeh

7LE 134



1988.1406

(b 1531)

Alle Rechte vorbehalten

Abdruck und jegliche Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit
Genehmigung des Verlages

Copyright © 1958 by Heinrich Schwab Verlag, Büdingen-Gettenbach

Druck: Grafikum Schwab, Büdingen/Hessen

Printed in Germany

*Dieses Buch ist gewidmet meinem unvergeßlichen Guru
und seinen treuen Verehrern*

VORWORT

Dieses Buch wurde geschrieben, um die Kluft zwischen den zahlreichen theoretischen Schriften über Gedankenkonzentration und Meditation einerseits und dem praktischen Gebrauch unserer Verstandeskkräfte im täglichen Leben andererseits zu überbrücken.

Die umfangreiche Literatur über dieses Thema enthält viele „Gebote“ darüber, was wir tun und was wir lassen sollen, um die Herrschaft über unser Denken zu erlangen, doch es ist nicht leicht, in ihr die Antworten zu finden auf die Fragen des „Wie?“ und „Warum?“.

Vor mehr als einem halben Jahrhundert veröffentlichte ein an Begabung und Erfahrung reicher Amerikaner namens William Walter Atkinson unter dem Schriftsteller-Namen „Yogi Ramacharaka“ eine Reihe bedeutender Bücher über östliche Philosophie und Yoga, die bewußt und vorbedacht auf seiner „elektischen Methode“ basierten.

Seine Hauptwerke sind „Hatha Yoga“, „Raja Yoga“, „Gnani Yoga“, „Vierzehn Lektionen Yogi-Philosophie und östlicher Okkultismus“ und „Seine letzte Botschaft“ mit dem Titel „Die Geheimnisse der Philosophien und Religionen Indiens“. Diese Bücher können als die besten in ihrer Art bezeichnet werden und enthalten viele praktische Anweisungen.

Yogi Ramacharaka unternahm als einziger der damaligen Okkultisten den Versuch, die bedeutendsten Ideen des zeitgenössischen Schrifttums zusammenzustellen.

In der zweiten Hälfte dieses Jahrhunderts sind große Fortschritte gemacht worden sowohl in der allgemeinen als auch in der okkulten Psychologie, und wir wissen heute bei weitem mehr über den Verstand des Menschen und seine Funktionen als unsere Vorväter.

Heute mögen die Methoden in der Handhabung der wirksamsten Seelenkräfte des Menschen, seines Verstandes, in Kleinigkeiten variieren, doch die Grunderkenntnisse, auf denen diese Studie aufgebaut ist, sind unveränderliches Allgemeingut.

Der Autor hat in diesem Buch versucht, in unparteiischer Auswahl die besten Methoden und bewährtesten Übungen zusammenzustellen und sie durch Erklärungen zu ergänzen, die ihm notwendig erschienen, um dem Schüler eine Grundlage zu liefern für seine eigenen Überlegungen, die ihm bisher verborgene Horizonte sichtbar machen sollen. Besonders die Übungen im dritten Teil dieses Buches sind diesem Ziel gewidmet.

Dieses Buch ist so angelegt, daß es gleichzeitig für zwei verschiedene Menschentypen von Nutzen sein kann.

1. für den Agnostiker, den Nicht-Glaubenden, der seine Verstandeskräfte beherrschen lernen will zur Verbesserung seiner physischen Verfassung und seines seelischen Wohlbefindens. Für ihn wird nur ein gewisser Teil dieses Buches von Interesse sein, nämlich die praktischen Übungen des dritten Teiles in Verbindung mit den erläuternden Kapiteln des ersten und des zweiten Teiles; er braucht nicht über die sieben Doppelübungen Nr. 1-7A hinauszugehen.
2. Für denjenigen Menschen, der nach Dingen sucht, die tiefer reichen als seine leibliche und zeitliche Erscheinung, und das Bedürfnis empfindet, dieses Buch als ein Ganzes zu studieren unter Hinwendung seiner Aufmerksamkeit

auf die erläuternden Kapitel des ersten Teiles und die abschließenden Kapitel des vierten Teiles, die sich mit der endgültigen Erreichung geistiger Vollendung beschäftigen. Dies bedeutet gelenktes, intuitives Erkennen, das auch das Wissen um das eigene Selbst genannt wird und das höchste Ziel menschlichen Bemühens darstellt.

Von keinem Schüler, welchem Typ er auch zugehören mag, wird ein besonderer „Glaube“ verlangt. Die Fähigkeit zu gesundem Denken ist die einzige Voraussetzung für den Erfolg. Diese Fähigkeit wird zur höheren Erkenntniskraft entwickelt durch den Gebrauch seines inzwischen geschärften Denkinstrumentes, seines vollkommen beherrschten Verstandes, der dann von selbst die letzte Wirklichkeit wahren menschlichen Wesens widerspiegelt, den unsterblichen, unendlichen Geist.

Dieses Buch wendet sich nicht an die Anhänger bestimmter philosophischer Anschauungen, und seine Gedanken sind ohne Vorurteil dem Erbe sowohl westlichen als auch östlichen Denkens entnommen und nur in Würdigung ihres praktischen Wertes ausgewählt worden.

Der Verfasser hat in seinem der Forschung gewidmeten Leben immer wieder festgestellt, daß es wenige Dinge im Wissensschatz der großen östlichen Weisen gibt, die nicht auch westlichen Denkern vertraut sind, wenn sie den ernstesten Willen zur Wahrheit und die Gabe zu ihrer Erkenntnis besitzen. Die äußeren Formen östlicher und westlicher Weisheit mögen verschieden sein, doch nicht ihr innerster, tiefster Gehalt.

ERSTER TEIL

EINFÜHRUNG

1. Kapitel

Begriffsbestimmung

Das Wort „Konzentration“ hat in seinem lateinischen Ursprung einen klaren und eindeutigen Sinn und drückt aus, daß etwas ein Zentrum, einen Mittelpunkt hat oder sich auf einen bestimmten Punkt hinbewegt, sich „konzentriert“. Man könnte von einem „Ausgerichtetsein-auf-einen-Punkt“ sprechen, was dem begrifflichen Sinn des Wortes am ehesten entspräche.

In dieser Studie will ich versuchen, auf eine rein praktische Weise zu zeigen, wie der menschliche Verstand lernen kann sich zu konzentrieren, um so die Fähigkeit des „Ausgerichtetseins-auf-einen-Punkt“ zu gewinnen. Die methodischen und psychologischen Erläuterungen werden auf das Minimum beschränkt bleiben, das notwendig ist, um den Schüler in die Lage zu versetzen, seine Übungen mit einem klaren Verständnis für Sinn und Zweck seines Unterfangens zu beginnen.

Die Fragen, die er mit Recht stellen wird, sind:

„*Warum, wann und wie* soll ich mich einem Training der Konzentration unterziehen?“ und: „*Was* kann ich gewinnen, wenn ich dieses Training mit Erfolg durchführe?“.

Einen Teil dieser Fragen will ich durch ein anschauliches Experiment beantworten. Stelle dir vor, du hast einen ungespitzten Bleistift. Wenn du nun versuchst, mit diesem Bleistift ein Stück Pappkarton zu durchbohren, wird dir dies nur schwer gelingen, solange dein Instrument nicht spitz ist. Selbst bei starkem Druck wird der stumpfe Bleistift kein glattes Loch erzeugen. Warum?... Weil du gegen ein einfaches physikali-

sches Gesetz verstoßen hast. Deine Kraft wurde auf die gesamte verhältnismäßig große Oberfläche deines stumpfen Werkzeuges verteilt und genügte somit nicht, um die Einzelteilchen des Kartons zu trennen und auseinanderzudrängen und so ein sauberes Loch zu formen.

Aus dem gleichen Grund wird ein stumpfes Messer oder eine stumpfe Säge schlecht schneiden, und das Resultat deiner Anstrengungen muß unbefriedigend bleiben, weil sie sich auf eine zu große Fläche auf zu viele Punkte auswirkten; sie waren nicht konzentriert, nicht auf einen Punkt ausgerichtet.

Doch wenn du dein Werkzeug spitzst oder schärfst, wird es dir leicht fallen, ein rundes Loch oder einen glatten Schnitt zu erzeugen. Worin liegt das Geheimnis deines Erfolges? Lediglich in der Tatsache, daß eine Kraft, die auf einen einzelnen Punkt gerichtet ist, eine stärkere Wirkung erzielt und größer zu sein scheint, als wenn der gleiche Kraftaufwand auf mehrere Punkte gleichzeitig verteilt wird. Dieses Grundgesetz soll klar und fest im Bewußtsein eines jeden verankert sein, der sich um die Fähigkeit der Konzentration bemüht; es ist die Rechtfertigung sämtlicher Übungen, die im dritten Teil dieses Buches empfohlen werden.

Wir streben nicht nach der Perfektionierung eines unserer Körperorgane. Unser Ziel ist die Erlernung des richtigen Gebrauchs unseres Verstandes; denn nur vermittels eines geschärften Denkwerkzeuges, eines auf einen Punkt ausgerichteten, eines „konzentrierten“ Verstandes können wir die geheimnisvollen Kräfte in uns entwickeln und in den Besitz höheren Wissens gelangen.

An dieser Stelle möchte ich ein Wort des kürzlich verstorbenen großen indischen Rishis (Weisen) Sri Ramana Maharshi zitieren, einer hervorragenden zeitgenössischen Autorität auf dem Gebiet okkultur Seelenforschung.

„Der Verstand des Durchschnittsmenschen ist angefüllt mit

unzähligen Gedanken, und deshalb ist jeder einzelne dieser Gedanken nur von sehr schwacher Wirkung; wenn das Denken jedoch, anstatt von vielen nutzlosen Gedanken, von einem einzigen voll beherrscht wird, dann wird dieser Gedanke zu einer Kraft in sich und ist großer Leistungen fähig.“

Wir wissen, daß viele große Wissenschaftler und Erfinder, deren Ideen der Menschheit noch heute unschätzbare Dienste leisten, ihre einzigartigen Entdeckungen gerade ihrer Fähigkeit zu scharfem, konzentriertem Denken verdanken. Dies was der Fall bei Isaac Newton, Thomas Alva Edison, Louis Pasteur und vielen anderen, die alle bewußt und methodisch Gebrauch machten von ihrer ungewöhnlichen Begabung zur Konzentration, d. h. zum ausschließlichen Nachdenken über den Gegenstand ihrer jeweiligen Forschung.

In Latein-Amerika sagt man von Menschen, die unfähig sind, ihren Verstand zu beherrschen, und ständig von einem Gedanken zum anderen springen, scherzhaft aber sehr treffend, sie hätten „quinientos pensamientos“ (fünfhundert Gedanken) auf einmal.

Der Gedanke, unseren Verstand zu schärfen und zu konzentrieren, ist weder neu noch unlogisch; er ist die Frucht wissenschaftlicher Überlegungen, sein Zweck ist philosophisch begründet, und die Mittel zu seiner Verwirklichung wurden methodisch entwickelt.

2. Kapitel

Die Methode

Für einen Adepten der Konzentration, der sicher sein will, daß seine Bemühungen von Erfolg gekrönt werden, ist es unerläßlich, daß er methodisch vorgeht. Aus diesem Grunde habe

ich eine große Anzahl von praktischen Übungen auf ihre Zweckmäßigkeit und Wirksamkeit geprüft, die besten ausgewählt und sie in den Kapiteln dieses Buches zu einem systematischen Training zusammengestellt.

Manche dieser Übungen mögen dem Okkultisten, der sich bereits früher mit dem Problem der Konzentration beschäftigt hat, schon bekannt sein, einige hat der Autor selbst entwickelt, während andere aus Quellen stammen die nicht mehr zugänglich sind, weil ihre geistigen Väter tot und ihre Bücher nicht mehr auf dem Markt sind. Doch welchen Ursprungs diese Übungen auch sein mögen, sie wurden alle ausgewählt und zusammengestellt nach dem Prinzip erprobter Zweckmäßigkeit.

Es sei von vornherein gesagt, daß ein Studium dieses Buches für den Schüler, der nicht die Willenskraft aufbringt, die gegebenen Anleitungen peinlich genau zu befolgen, ohne jeden Erfolg sein wird.

Dies wird zweifellos das Los dessen sein, der versucht, die Früchte der Konzentration aus egoistischen und materiellen Beweggründen zu ernten; denn Konzentration ist kein Endziel, sie ist nur ein Mittel und ein Werkzeug zur Entwicklung eines höheren Lebensbewußtseins, zu dem der Laie nur auf diesem speziellen Wege des okkulten Trainings gelangen kann.

Die hier angewandte Methode ist in ihren einzelnen Stufen genauestens dem jeweils zu erwartenden Fortschritt des Schülers angepaßt. Die Übungen sind in ihrer Zahl auf ein unerläßliches Minimum beschränkt. Dies ist sehr wichtig, da jeder Wechsel eine Umstellung der Denktätigkeit verursacht, die so weit wie möglich vermieden werden soll. Doch nicht das kleinste Detail der Übungen darf übersehen werden, denn der Erfolg aller Bemühungen hängt von der exakten Befolgung aller Anweisungen ab.

Der Anfänger braucht keine theoretischen Vorkenntnisse über

die Methode des Trainings zu besitzen, dem er sich unterziehen will, und es wird ihm dringend geraten, neben dem Kapitel, mit dem er sich gerade beschäftigt, kein anderes im voraus zu lesen, besonders nicht die fortgeschrittenen Kapitel Nr. 18 und 19, sondern sich streng an die vorgeschriebene Reihenfolge zu halten und erst fortzufahren, wenn er die einzelnen Übungen völlig beherrscht. Dies wird sein erster klarer Sieg sein über den rebellischen und egoistischen Verstand. Oft haben Schüler ihren Erfolg gefährdet und ihren Eifer gelähmt durch unangebrachte Wißbegier, die nur schadet und nutzlos ist.

Darum frage dich von Zeit zu Zeit: „Wer von uns beiden ist der Meister, mein Verstand oder ich?“

Anstatt ihn zu konzentrieren, wird ein solches Im-voraus-Lesen den Verstand eines ernstlich strebenden Schülers nur zusätzlich belasten und sein Denken komplizieren anstatt es zu vereinfachen. Und es gibt ohnehin genug Hindernisse zu überwinden und Störungen zu vermeiden. Neugierde ist eine Quelle der Verwirrung, und wer diesem Laster frönt, wie kann er erwarten, das erstrebte Ziel, den echten Seelenfrieden, zu erreichen?

Dies bedeutet nicht, daß wir auf dem jeweiligen Stand unserer Intelligenz das Denken aufgeben sollen. Diese Forderung wäre lächerlich und entspricht keineswegs meinen Absichten. Wozu dieses Buch einzig und alleine verhelfen will, das ist die geistige Freiheit und das seelische Gleichgewicht und das aus ihnen erwachsende innere, geheime doch höchst wirkliche Wissen. Dieses Wissen ist der Mittelpunkt unserer inneren Welt und das Einzige, das der Mensch „mitnehmen“ kann in die Ewigkeit, gleichgültig, in welcher Form und in welcher Welt er sich manifestieren wird.

Deshalb ist es äußerst wichtig, daß du deine triebhafte Neugierde bezähmst, wenigstens für die kurze Zeitspanne, da du dich um ewige statt um vergängliche Werte bemühst.

Bist du bereit, dich während dieser halben Stunden, die unsere Übungen etwa in Anspruch nehmen, frei zu machen von der Sklaverei, in der du jetzt gefangen bist und dein unbeherrschtes und ungeordnetes Denken?

Wenn du deinen Verstand in die Gewalt bekommst, wirst du etwas gewinnen, das einmal erkannt, alle Probleme deines Lebens lösen wird.

3. Kapitel

Nutzen der Konzentration

Die Kraft des konzentrischen Denkens im Gebrauch des täglichen Lebens ist allgemein bekannt und anerkannt; dies bedarf keiner Erklärung und keines Beweises. Doch der normale Mensch benutzt nicht einmal auch nur einen Bruchteil dieser Kraft. Wenn der Leser diese Ansicht nicht teilt, dann möchte ich ihn auffordern, mir, oder besser noch sich selbst zu sagen, ob er weiß, warum er in einem bestimmten Augenblick gerade so und nicht anders denkt, und warum ihm gewisse Gedanken kommen, obwohl er sie nicht eingeladen hat, ...ob er voraussagen kann, daß er in den nächsten Sekunden an bestimmte Dinge denken wird, und ob er seinen Verstand einem unangenehmen Gedanken oder gar einer fixen Idee aus eigenem Willen verschließen kann. Und schließlich frage er sich, ob er weiß, woher seine Gedanken überhaupt kommen.

Wenn wir diese Fragen nicht mit Ja beantworten können, dann müssen wir anerkennen, daß wir nicht die Herren unseres Verstandes sind. Und diesem wenig wünschenswerten Zustand ein Ende zu machen, dies ist eines der ersten Ziele, das dieses Buch sich gesteckt hat.

Eine Maschine beherrschen heißt, daß wir fähig sind, sie in Gang zu setzen, ihre Geschwindigkeit zu regeln und sie anzu-

halten, wenn es nötig ist. Das Gleiche fordern wir von einem disziplinierten Verstand.

Echte Konzentration ist nicht nur die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit voll und ausschließlich eine gewisse Zeit lang, sagen wir, auf einen Stecknadelkopf zu richten, es ist vielmehr die Fähigkeit, unsere Denkmaschine zu stoppen und sie zu betrachten, nachdem sie aufgehört hat, sich zu drehen. Ein guter Handwerker ist sicher, daß seine Hände ihm gehorchen und die Bewegungen, die er von ihnen verlangt, exakt durchführen. Er denkt nicht einmal darüber nach und arbeitet, ohne sich Sorgen darüber zu machen, ob seine Hände das tun werden, was er von ihnen im gegebenen Augenblick erwartet. So bilden Hände und andere menschliche Organe, wenn sie intakt sind, Teile einer harmonischen Aktionseinheit, die alle ihnen zugewiesenen Aufgaben automatisch erfüllen.

Stelle dir nun vor, ein Teil deines Körpers weigert sich, den Impulsen zu folgen, die ihm vom Befehlszentrum deines Gehirns zugehen, oder deine Hand, anstatt ein Glas mit Wasser zu füllen, wenn du durstig bist, zündet eine Zigarette an oder weigert sich, überhaupt etwas zu tun; eine solche Hand wirst du gewiß als wertlos bezeichnen.

Beobachte nun genau die Tätigkeit deines Denkgehirns. Kannst du mit letzter Gewißheit behaupten, daß du immer denkst, wann und an was du zu denken wünschst, und daß du weißt, woher die Gedanken und Gefühle kommen, die in das Licht deines Bewußtseins treten? Kannst du die Entstehung von Gedanken verhindern oder ihre Dauer nach Belieben bemessen? Wenn es dir gelingt, deine Denkprozesse zu analysieren, dann wird deine ehrliche Antwort immer eine negative sein.

Somit dürfte erwiesen sein, daß der Durchschnittsmensch ein schlechter Handwerker ist; denn er ist nicht Meister seines Hauptwerkzeuges, seines Verstandes und seiner Gedanken. Er

verbringt sein Leben damit, etwas zu gebrauchen und zu erdulden, das außerhalb seines Machtbereiches und seines Verstehens entsteht.

Das praktische Studium der Konzentration eröffnet uns nicht nur die Welt der Wirkungen sondern auch die der Ursachen, und dies erhebt uns über die Sklaverei unbeherrschter Gefühle und Gedanken.

Ein erstaunliches Beispiel für die unmittelbare Wirkung des beherrschten menschlichen Willens auf die Materie ist das Experiment der in einem Glas Wasser bewegten Nadel. Mme. H. P. Blavatzky wandt es an, um ihre Schülerin Mrs. Annie Besant auszubilden und um die Resultate des Konzentrationstrainings zu prüfen.

Wir wollen dieses Experiment als erste praktische Übung einschreiben.

Lege eine Nadel in ein mit Wasser gefülltes Glas. Bedecke sie jedoch zuvor, um sie am Versinken zu hindern, mit einer dünnen Fettschicht, indem du sie durch zwei mit Butter oder Öl betupfte Finger ziehst. Platziere die Nadel langsam und vorsichtig so auf die Oberfläche des Wassers, daß sie frei schwimmt, ohne die Wand des Glases zu berühren.

Setze dich nun vor das Glas, das Kinn auf die Hände und die Ellbogen auf den Tisch stützend. Wenn dann die Nadel bewegungslos auf der Wasseroberfläche ruht, betrachte sie mit dem starken Wunsch, sie durch die bloße Kraft deines Willens zu drehen, wobei diese Kraft sich in Form von zwei von deinen Augen ausgehenden Strahlen auf die Nadeln überträgt. Zwinke nicht! Gemäß dem Gesetz der Konzentration soll kein anderer Gedanke deinen Verstand erfüllen, und deine Aufmerksamkeit soll nur darauf gerichtet sein, die Nadel zu zwingen, ihre Lage um 45 bis 90 Grad zu verändern. Atme langsam und rhythmisch! Dies beschleunigt die Wirkung. Wenn deine Konzentration stark genug geworden ist, wird die Nadel

beginnen, sich langsam in dem gewünschten Sinne zu drehen. Später wird sich dieser Vorgang beschleunigen, wenn deine Übung wächst und mit ihr deine Willenskraft.

In vielen okkulten Schulen, besonders in jenen Tibets, wird dieser Übung große Wichtigkeit beigemessen. Sie ist auch für uns sehr wertvoll, weil sie relativ leicht zu verstehen und durchzuführen ist und einen sichtbaren Gradmesser für unsere Fortschritte darstellt. Wenn sie gewissenhaft durchgeführt wird, kann sie dem Schüler großes Selbstvertrauen und starken Glauben an seine Kräfte geben und liefert ihm außerdem einen unwiderleglichen Beweis für die Möglichkeit, Materie durch die Konzentration des menschlichen Willens zu beeinflussen, woraus der Schüler für sich weitere Schlußfolgerungen ziehen kann.

Vielleicht ist es ratsam, diese Übungen erst zu versuchen, wenn er mit den Übungen des dritten Teils vertraut geworden ist. So kann sie zum Beispiel durchgeführt werden in Verbindung mit der Übung 4A des 19. Kapitels. In diesem Stadium des Trainings wird sie ihm auch eher gelingen.

Der Schüler soll nicht über seine Übungen reden, und dies gilt für alle Anweisungen, die in diesem Buch gegeben werden.

Bespreche mit niemandem dein Vorhaben, ausgenommen vielleicht mit denen, die sich dem gleichen Training widmen. Doch vollkommenes Stillschweigen ist immer das Bessere.

Reden ist Vergeudung deiner Willenskraft und beeinträchtigt den Erfolg der Übungen. Außerdem werden die Gedanken derjenigen, die um deine Bemühungen wissen, dich verfolgen und deinen Versuch, unerwünschte Gedanken zu unterbinden, nur erschweren. Es genügt, wenn du es weißt. Bewahre Schweigen und du vermeidest Enttäuschungen!

4. Kapitel

Die Rolle der Konzentration in der Suche nach Wahrheit

Im Westen nennen wir diejenigen, die ihr Leben der Suche nach Gott und der Wahrheit widmen, Heilige oder Mystiker, während sie im Osten Yogis, Sadhus und Sannyasins genannt werden. Wenn wir das Leben und Wirken dieser Ausnahme-Menschen sorgfältig studieren, werden wir unfehlbar erkennen, daß sie sich von den Durchschnitts-Menschen vornehmlich unterscheiden durch bewußte, ausschließliche und radikale Ausrichtung ihres Denkens und Fühlens auf einen einzigen Punkt, auf eine Idee, die sie für die höchste hielten.

Yogis und Heilige gelangen zur Beherrschung ihres Selbst durch ständige Übung. Wenn sie sich in ihre Gebete und frommen Meditationen versenken, dann ist ihnen das nur möglich, weil sie ihren Verstand und ihre Gefühle in hohem Maße in der Gewalt haben, und das einzige Instrument, mit dem sie dies erreichen, ist ihre Fähigkeit der Konzentration, auch wenn sie weit davon entfernt sein mag, vollkommen zu sein. Oft kennt ein solcher Mensch nicht den Namen, mit dem wir diese seine Fähigkeit bezeichnen. Bei einem Yogi trifft dies weniger zu, denn er ist sich in der Regel seiner Werkzeuge wohl bewußt und besitzt oft ein wohlüberlegtes System, das ihm zur Erreichung seines Zieles dient. Ein solcher Mensch mag dem Leser als anschaulicher Beweis dafür gelten, daß Konzentration ein wesentliches Element aller Yoga-Übungen ist. Die speziellen Methoden, nach denen ein östlicher Denker seine Konzentrationsgabe anwendet, soll uns bei unserer Betrachtung nicht im Einzelnen interessieren.

Während der Heilige seine Gebete Tag und Nacht wiederholt, tut der Yogi das Gleiche mit seinen Mantras, Pranayamas und seinen geistigen Bildern; das Instrument bleibt das

gleiche, trotz der verschiedenen Namen. In diesem Buch sollen die Dinge unter einem nicht-konfessionellen, unparteiischen Gesichtspunkt behandelt werden, ohne den Schüler zu zwingen, einen besonderen Glauben anzunehmen oder abzulehnen.

Alle diejenigen, die das Glück gehabt haben, einem dieser „Sucher“ zu begegnen, haben gewiß, gleichgültig, welcher Welt er angehörte, den Eindruck empfangen, daß er ein verinnerlichter, tief-konzentrierter und endgültig ausgerichteter Mensch war und nicht ein steuerloses Boot, das hin- und hergestoßen wurde von den Wellen eines unbeherrschten Verstandes, eine willenslose Beute seiner Gedanken.

Jetzt wollen wir unsere Aufmerksamkeit einem anderen sehr wichtigen Faktor geistiger Suche zuwenden, der ebenfalls auf der klaren Ausrichtung des Verstandes beruht. Es ist die Kraft der Konzentration, die angewendet werden kann und auch oft angewandt wird in einer Form, die wir „Gebet“ nennen. Was ist ein Gebet in Wirklichkeit? Heutzutage wird dieses Wort oft mißdeutet und mißbraucht. Die sogenannten Elite-Zirkel gewisser okkulter und mystischer Gesellschaften neigen leicht dazu, das Gebet mit den verschiedenen Formen ihrer mit dem modernen Namen „Meditation“ bezeichneten Übungen zu vergleichen und zu identifizieren.

Manche Leute, die negativ eingestellt sind zum Gebet, versuchen oft, ihre Haltung vor der Öffentlichkeit zu rechtfertigen durch etwa folgende Argumentation:

„Der Begriff des Gebetes ist eine lächerliche Vorstellung für jeden ernsthaften Denker, denn er bedeutet, daß derjenige, der um etwas betet, dem Allmächtigen Winke gibt und Vorschläge macht, wie Er handeln und was Er dem Betenden gewähren soll. Eine solche Auffassung beraubt Gott Seiner höchsten Eigenschaften, Seiner Allwissenheit, Seiner Güte und Seiner Menschenliebe.“

Leider verfallen nur allzuvielen Menschen mittelmäßiger In-

telligenz der trügerischen und gefährlichen Unlogik solcher Behauptungen.

Wir wollen versuchen das Ausmaß der Ignoranz aufzuzeigen, die sich hinter dieser fälschlich „wissenschaftlich“ genannten Anschauung verbirgt.

Eine solche Anschauung stützt sich auf eine törichte Annahme, die seit langem von allen erleuchteten Wahrheitssuchern verworfen wird und einen der größten Trugschlüsse menschlichen Denkens darstellt; sie setzt nämlich voraus,

„daß Gott eine Person ist und als solche getrennt existiert von dem Leben, das Er geschaffen hat, daß unser Verhältnis zu Ihm das gleiche ist wie das zweier entgegengesetzter Pole oder das der zwei Seiten einer Münze, d. h. zweier Dinge, die für immer voneinander verschieden und geschieden sind.“

Wenn es wahr wäre, daß Gott und sein Geschöpfe diese Eigenschaften besitzen, dann wären diese Pseudo-Philosophen vielleicht im Recht, doch bei gewissenhafter Untersuchung wird der Kardinalirrtum einer solchen Behauptung bald sichtbar.

Wir sind nicht Etwas, was getrennt existiert von dem Ganzen, das wir Gott nennen. Unser Bewußtsein ist ein Teil Seines Bewußtseins, gleichgültig, wie unbedeutend und klein wir uns Ihm gegenüber empfinden mögen. Unser Leben, das ja nichts anderes ist als dieses lebendige Bewußtsein, ist ein Ausfluß Seines Lebens, welches das Ganze ist.

Jede echte Philosophie lehrt und alle großen Religionen offenbaren uns, daß Er allgegenwärtig ist, und daß es keinen Ort im All gibt, wo Er abwesend ist, und daß wir somit in Ihm leben, da wir nicht außerhalb des Alls leben können.

Diese Fakten bringen das Gebet in das richtige Licht. Wer betet, ist nicht ein fremdes und separates Wesen, das sich an einen Herrn wendet, der außerhalb der Welt existiert. Nein! Er ist ein Lichtstrahl des Absoluten, der nach seiner Quelle

verlangt und nicht nach einer grausamen Gottheit, der dem großen, zentralen, ewigen Licht huldigt, von dem er ein Teil ist. Er ist nur scheinbar ein zeitliches und endliches Wesen. In Wirklichkeit aber ist er ein aus dem zentralen Bewußtsein hervorgegangenes Wesen und nimmt teil an der Manifestierung des Absoluten, an der Offenbarung der ewigen Wahrheit.

Und ein solches Wesen hat das Recht zu beten und zu hoffen, daß seine Gebete gehört und erhört werden.

Wenn wir den Vorgang des Betens untersuchen, finden wir, daß es mehrere Arten und Stufen des Gebetes gibt, unterschiedlich in ihrer Vollkommenheit und Reinheit und auch verschiedenen in ihrer Wirksamkeit.

Das Bewußtsein des Menschen ist fähig, aufzugehen in und eins zu werden mit dem Bewußtsein des Ganzen, d. h. Gottes.

Der eine mag beten um materielle Erfolge, ein anderer für das Wohlergehen seiner nächsten Verwandten oder um Befreiung von Krankheit usw. Diese Gebetsarten entsprechen den allgemein bekannten, doch primitiven „Meditationen“, die in einigen okkulten Zirkeln und ähnlichen Gesellschaften und Vereinigungen geübt werden. Diese Meditationen verfolgen den Zweck, erhabene oder ekstatische Gedanken zu wecken, Gesichte zu erzeugen und bestimmte Tugenden zu vervollkommen, alles Ziele, die im Bereich des Verstandes liegen, also auf der Ebene des Bewußtseins eines Durchschnittsmenschen.

Der Denkprozeß im Zusammenwirken mit Gemütsbewegungen ist die gemeinsame Ebene der Gebete und Meditationen, die im Alltagsleben üblich sind.

Auf dieser Ebene hat das Gebet vielleicht einen Vorteil gegenüber der Meditation, denn in ihm tritt ein wichtiges Element zu Tage, das Gefühl der Demut vor dem Höchsten Wesen, das in den bei okkulten und ähnlichen Adepten so beliebten Meditationen oft fehlt.

Kein Gefühl hat stärkere Reinigungskraft als die Demut.

Das Herz dessen, der fähig ist sie zu empfinden, ist in jedem Falle ehrlicher und edler als das derjenigen, die überwiegend verstandesmäßig eingestellt sind und dieser vitalen Eigenschaft ermangeln.

Bei der Lektüre der Tagebücher und Lebensbeschreibungen überragender Menschen entdecken wir, daß die großen Weisen und Heiligen des Ostens und des Westens auf völlig andere Art beteten. Ihre Gebete waren keine Bitten um irdische Güter, keine Gedanken oder Gefühle, die um Alltagsdinge kreisten, sondern von der Art jener „geistigen Gebete“, die den Vätern des christlichen Glaubens so vertraut waren und auch den späteren Nachfolgern des größten Lehrers, wie dem Hl. Franziskus von Assisi, dem Hl. Vincent, dem Hl. Jean de Vianney, der vor etwa einem Jahrhundert in Frankreich lebte, und vielen anderen, die der großen Masse unbekannt geblieben sind, wie dem Hl. Seraphim, der im 18. Jahrhundert in Rußland lebte, usw.

Wenn wir die Möglichkeit haben, diese sublimen Art des Gebetes kennen zu lernen, dann können wir auch vielleicht verstehen, warum diese erhabenste Form der Meditation bei weitem die Gebete übertrifft, die in Büchern gedruckt werden, und jener idealen Gebets-Meditation nahe kommt, die der große Rishi Ramana Maharshi meint, wenn er sagt:

„Wahre Vollendung ist Anbetung, und Anbetung ist Vollendung. Bete den Allerhöchsten an, indem du Ihm dein ganzes Selbst hingibst und zeigst, daß jeder Gedanke und jede Tat nur die Auswirkung des Einen Lebens, Gottes, ist.“

Welch ein Beispiel von Konzentration!

Diese höchste Form des Gebetes geht hinaus über alle Gedanken, Vorstellungen, Worte und Gefühle. In ihr ist das Licht des Ursprungs, aus dem alles Leben kommt, das wir kennen, erreicht, und nichts bleibt zu erbitten übrig.

In den Werken des großen zeitgenössischen Mystikers und

Schülers eines großen Meisters, des Franzosen Paul Sédir, der im Jahre 1926 starb, können wir zahlreiche wissenschaftliche Beschreibungen dieser erhabenen Form des Gebetes finden, denn er war einer der wenigen Glücklichen, denen die Gabe dieses Gebetes geschenkt war. In einem Gespräch über die Frage des sogenannten „unabänderlichen“ Schicksals der Menschen sagte der Meister zu ihm:

„Die unmittelbare Zukunft kann beeinflusst werden durch die bewußten Anstrengungen erleuchteter Menschen, welche die Form des Gebetes annehmen. Da es keine ‚persönliche Entscheidung Gottes‘ gibt, kann es überhaupt keine ‚unwiderruflichen‘ Entscheidungen geben; denn wer sollte sie treffen?

Die Verwirklichung des Einen Lebens ist ähnlich den ewig bewegten Strömungen eines Flußes. Die Wellen verändern stetig ihre Form, und der Fluß selbst kann die Lage seines Bettes ändern.“

Aus diesem Grunde kann es kein unabwendbares Fatum, kein unbeugsames und unerbittliches Schicksal geben. Das lebendige Bewußtsein, Gott selbst, kann nicht solchen Beschränkungen unterworfen sein; denn wer sollte sie ihm auferlegen?

Wenn Gott das einzig mögliche und daher in sich abgeschlossene Wesen ist, das Alles umschließt und Alles durchdringt wie der Äther der alten Philosophen, dann müssen Seine Strahlen und Wellen notwendigerweise ein Teil von Ihm sein. Und somit ist auch die Kraft des Gebetes, die von Seinen Gläubigen auf Ihn zurückstrahlt, ein Teil Seiner unendlichen Stärke.

Der Maharshi, der das Wort „Gott“ durch seinen Begriff „Selbst“ ersetzt, sagt uns, daß „es nichts gibt außer und neben diesem Selbst“. Und Sankaracharya sagt: „In Wahrheit ist dieses ganze Universum nur Geist.“

Christus sprach sogar noch entschiedener: „Ich habe euch gesagt, ihr seid Gottes.“ Indem er uns den Begriff der Göttlichen Vaterschaft verkündet, erklärt der große Lehrer unser Verhält-

nis zum Höchsten als das von Kindern zu ihrem Vater und nicht als das von „Dingen“ zu ihrem Schöpfer, der sie zu seinem Zeitvertreib geschaffen hat.

Das Gebet eines Kindes ist etwas anderes als das einer „Kreatur“, die sich an einen fernen, unbekanntem Verteiler von Gut und Böse wendet, wie manche Auch-Philosophen es darstellen.

Jetzt können wir auch besser verstehen, woher die gewaltige Kraft des Gebetes stammt, die wir so oft nicht nur bei Heiligen, sondern auch bei Durchschnittsmenschen beobachten. Es gibt in der zeitgenössischen Literatur viele wunderbare Beispiele dafür, daß Gebete geholfen haben in Situationen, die logischerweise, vom Standpunkt menschlichen Ermessens und irdischer Möglichkeit, hoffnungslos erschienen.

Die höhere Form der Meditation führt zum Überbewußtsein des Samadhi. Die Ekstasen westlicher Heiliger, die sich dem Gebete widmeten, sind diesem Bewußtseinszustand eng verwandt. Wer die berühmte „Nachfolge Christi“ des Thomas a Kempis liest, wird erkennen, daß die Yogis nicht das Monopol des Samadhi besitzen. Wissen, das aus anderen Kulturen und Ländern zu uns kommt, hat oft einen exotischen Reiz, der unsere Neugierde erregt; doch häufig stellt es sich heraus, daß dieses Wissen in unserem eigenen Land längst bekannt ist unter anderem Namen und in anderen Formen.

Der alte, weise Ben-Akiba sprach die Wahrheit, als er sagte: „Es ist alles schon einmal dagewesen. Nichts ist ganz neu auf der Welt.“

Im echten Gebet gibt es noch einen anderen Faktor, der den niederen Formen der Meditation mangelt. Es ist die Hingabe, wenn auch nur für kurze Zeit, an den Allerhöchsten.

Was ist im Grunde gemeint mit einer, selbst bescheidenen und vollkommenen Hingabe an den Herrn?

Es ist die Hingabe all dessen, was einer in seiner dreifachen

Wirklichkeit zu sein glaubt, in der sterblichen seines Körpers und der seiner Gedanken und seiner Gefühle, die wir als die „seelische“ Wirklichkeit zu bezeichnen pflegen.

Ist dies falsch? Keineswegs! Denn selbst durch eine vorübergehende Hingabe des unwirklichen (seelischen) Teils seines Ichs anerkennt ein Mensch, wenn auch nur unbewußt, die Existenz einer höheren Wirklichkeit in sich selbst. Und dies ist zweifellos ein Fortschritt für einen strebenden Menschen.

Die meisten Menschen sind eher fähig zu beten als zu meditieren. Für sie ist das Gebet etwas Näherliegendes und leichter Verständliches und erscheint ihnen auch viel natürlicher. Der Maharshi sagt: „Was nicht natürlich ist, ist nicht von Dauer, und was nicht von Dauer ist, ist nicht wert, erstrebt zu werden.“

Diejenigen, die einmal die höhere Form der Meditation kennengelernt haben, fühlen sich immer wieder angezogen von ihren ewig-schneebedeckten Gipfeln und dem herrlichen, unvergleichlichen Blick, der sich ihnen von diesen Höhen bietet. Und diejenigen, die sich dem Unendlichen Herrn in Demut nähern, ohne Selbsthilfe und Gier nach vergänglichen Gütern, werden ebenfalls finden, was sie suchen. Vielleicht begegnen sie in dem mystischen Land der Erfüllung dem großen Heiligen, der Weisheit durch Liebe gewann, und dem großen Weisen, der die vollkommene Liebe durch seine Weisheit erlangte.

Wie ein Tropfen im Ozean verschwindet, so verliert der wahrhaft Betende und der wahrhaft Meditierende seine Einzelexistenz und wird aufgenommen in das bewegungslose Meer der Vollkommenheit.

5. Kapitel

Wer ist geeignet zum Studium der Konzentration?

Die nächstliegende Antwort auf diese Frage lautet: „Derjenige, der weiß, was er will.“ Mit anderen Worten, der Schüler muß sein Ziel kennen und er muß wissen, daß er zu seiner Erreichung den Willen und die Gabe besitzen muß, sich zu konzentrieren. Bloßes „Interesse“, Neugier oder andere zweit-rangige Motive können niemals zum Erfolg führen.

Die Ziele mögen verschieden sein, solange die Schüler entschlossen sind, es auf dem Wege geistigen Suchens zu erreichen, doch immer müssen sie einen vernünftigen Hintergrund haben und praktisch erreichbar sein. Von den vielen gesunden Zwecken der Konzentration möchte ich einige nennen:

Der Wunsch, sein Leben nach vernünftigen und logischen Grundsätzen zu gestalten, ... das beste aus seinen Fähigkeiten zu machen, ... den Frieden seiner Seele zu gewinnen, ... die Kunst zu entwickeln, äußerem Einfluß auf das eigene Denken zu entgehen, ... seinen Willen zu stärken, um sein Lebensschiff nach dem gewählten Kurs steuern zu können.

Wenn den Schüler jedoch kleinliche Gefühle bewegen, wie zum Beispiel der Ehrgeiz, psychische Fähigkeiten zu erlernen für die Durchführung sogenannter „okkulten Tricks“, um anderen Menschen zu imponieren, oder die Sucht, materiellen Gewinn aus dem Zurschaustellen seiner „übersinnlichen Kräfte“ zu ziehen, oder die Absicht, andere gegen ihren Willen und gegen ihre Überzeugung zu etwas zu verleiten usw., dann ist es besser für ihn, den Versuch zu unterlassen, denn das Resultat wäre das Gegenteil von dem, was er erwartet. Nicht eine Stärkung seiner „Kräfte“, sondern eine Minderung wäre das, was er erreichen würde.

Alles, was unvernünftig und ungerechtfertigt ist im Sinne

strenger Logik, soll vermieden werden, wenn du den größtmöglichen Nutzen ziehen willst aus den Übungen, die in den Kapiteln 15-20 zusammengestellt sind.

Wenn du etwas erstrebst, das du nach kühler und sachlicher Prüfung als unvernünftig und nicht-notwendig erkennst, dann sind in dir Kräfte am Werk, die deinem eigenen Selbst fremd sind. Dann bist nicht *du* derjenige, der dein Leben führt, sondern du bist der Sklave von Mächten, die dir nicht bekannt sind.

In der religiösen Terminologie nennt man diese Mächte Versuchungen, Leidenschaften und oft auch Sünden. Ihnen zu erliegen ist ein Zeichen schwacher Willenskraft. Konzentration dagegen ist ein Merkmal fortgeschrittener Menschlichkeit, gemessen zwischen den beiden Polen Schwäche und Stärke.

Es ist ein Gesetz im Seelenleben des Menschen, daß die große innere Stärke nur gewonnen werden kann durch reine und gesunde Inspiration und durch einen Willen, der ankämpft gegen Leidenschaften, niedere Wünsche, Ängste, Unsicherheit, Heuchelei und äußeren Zwang.

Ohne einen so gewappneten Willen ist jede Bemühung um Konzentration zwecklos und die Erreichung des gesteckten Ziels unmöglich. Wer das erkannt hat, dem erscheinen die Dinge nun als zusammenhängend und untereinander abhängig wie ein Kreis logischer Schlüsse.

Der kluge Mensch benutzt diese Erkenntnis als seinen Führer, während der törichte versucht, sich dieser Logik zu entziehen und aus diesem Kreis auszubrechen.

Alles in diesem Kapitel Gesagte muß gründlich durchdacht und streng befolgt werden von dem, der das Anliegen dieses Buches ernst nehmen will. Konzentration ist keine Zuflucht für Schwächlinge, keine Flucht aus einem wohlverdienten Karma, kein Mittel, Höheres zu gewinnen trotz dieses Karmas, das die

drei niederen Welten des Physischen, Astralen und Mentalen beherrscht.

Ein Vergleich mag dies noch deutlicher veranschaulichen: Alle Prüfungen zu bestehen, die eine erfolgreiche Durchführung der Konzentrationsübungen und der damit verbundenen Aneignung philosophischer Erkenntnisse dem Schüler auferlegt, ist vielfach schwerer, als einen akademischen Grad zu erwerben. Obwohl viele Männer und Frauen fähig sind, ein Universitätsstudium erfolgreich zu beenden, gelingt es nicht jedem von ihnen, etwas in sich selbst zu schaffen, was vorher nicht da war, nämlich die lebendige Fähigkeit der Konzentration; stattdessen beladen sie sich mit einem toten Ballast theoretischen Wissens.

Es ist selbstverständlich nicht meine Absicht, Konzentration als ein Universalmittel für alles und jeden anzupreisen. Dies wäre unlogisch, wenn nicht gar widersinnig; denn von den unzähligen Malern der Menschheitsgeschichte konnte nicht jeder ein Raphael oder ein Rembrandt werden.

Der Gedanke der inneren Herrschaft ist logisch und erhaben, und seine Verwirklichung ist möglich und bringt reiche Frucht, doch nur für den, der fähig ist, ihn klar zu sehen.

Der Schüler muß sich innerlich angezogen fühlen von der Kunst der Konzentration und darf in ihrer Übung nicht nur eine lästige Arbeit sehen.

Nun dürfte dir die Beantwortung der in der Überschrift dieses Kapitels gestellten Frage: „Wer ist geeignet...?“ leichter fallen. Nach der Lektüre dieses Kapitels bist du in der Lage, selbst zu untersuchen und zu entscheiden, ob du reif genug bist. Doch vergiß nicht die andere Seite der Münze: Wenn dein *Herz* dir sagt, es zu tun, dann gehorche seiner Stimme.

6. Kapitel

Vorbedingungen für den Erfolg

Es gibt einige physische und psychische Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, wenn der Zweck dieses Buches erreicht werden soll. Selbstverständlich gibt es hier wie bei allen Regeln Ausnahmen, doch diese Fälle müssen besonders sorgfältig geprüft werden.

Ich will nur einige dieser Bedingungen anführen:

1. Übermäßige körperliche Schwäche, die durch Erkrankung oder ein ständiges Leiden verursacht ist und die Willenskraft stark beeinflusst, ist ein schweres Hemmnis für jeden Anfänger. Wenn jemand sich folgendes sagen muß: „Ich erkenne die Notwendigkeit, meinen Denkkapparat zu vervollkommen und meine Willenskraft zu stärken, doch mein physischer Zustand hindert mich daran, zu beginnen, was ich für nützlich halte“, ... dann hat er wenig Hoffnung, unseren Weg mit Erfolg zu gehen.
2. Zu zahlreiche und zu anspruchsvolle Verpflichtungen im täglichen Leben lassen nicht genügend Zeit und Energie übrig für ein systematisches und kontinuierliches Training. Konzentrations-Übungen, die sich nur auf das „Wochenende“ beschränken, sind so gut wie wertlos.
3. Eine starke innere Überzeugung, daß dieses Studium ihm wirklich das Tor zu einem neuen und besseren Leben öffnen wird, ist eine unerläßliche Bedingung für jeden Schüler; denn eine so subtile Arbeit an sich selbst darf weder unter äußerem noch unter innerem Zwang begonnen werden. Wer sich nicht frei fühlt, der möge den Plan als verfrüht zurückstellen.

Wer jedoch den Gedanken zustimmt, die im 3. Kapitel (Nutzen der Konzentration) entwickelt wurden, und in der Lage

ist, die wenigen Vorbedingungen, die im dritten Teil als Vorbereitung auf die Übungen gestellt werden, zu erfüllen, der kann sich mit berechtigter Hoffnung auf Erfolg an die Arbeit machen.

Eine psychologische Voraussetzung für den Erfolg ist die Erkenntnis der Tatsache, daß du nicht identisch bist mit deinem Verstand, und die Anerkennung der Forderung, daß du nicht der Diener sondern der Meister deines Verstandes sein sollst. Diese Weisheit hat Mme. H. P. Blavatzky mit den wundervollen Worten ausgedrückt: „Der Verstand ist ein guter Diener, aber ein grausamer Herr.“

Du sollst auch bedenken, daß der Weg der Konzentration weiterführt als das bloße Erlangen der Fähigkeit, deinen Verstand auf einen Punkt auszurichten. Das Ziel ist das Verstehen der wahren Natur und der Quellen des Verstandes und seine gleichzeitige Überwindung. Die Erreichung dieses Zieles bedeutet den Eintritt in einen neuen Bewußtseinszustand, den du nicht im voraus kennst oder erahnst, sondern den du nur erleben kannst, wenn du den zweifachen Weg der Erkenntnis und der Verwirklichung zu Ende gegangen bist.

Meistens stellen sich die günstigen Voraussetzungen für ein fruchtbares Studium bei jenen von selbst ein, die reif sind für dieses Vorhaben. Andererseits wird der Gedanke an dieses Unternehmen kaum in jemand auftauchen, in dem die Möglichkeiten für die Erweiterung seines Bewußtseins nicht vorhanden sind.

Wir haben Ohren und Augen, doch um mit diesen Organen zu hören und zu sehen, müssen wir sie gebrauchen, was nicht bei allen Menschen der Fall ist. Dies hat Christus deutlich ausgesprochen, als er sagte: „Sie haben Augen zu sehen, doch sie sehen nicht; sie haben Ohren zu hören, doch sie hören nicht.“

Erforderlich ist auch eine feste Entschlossenheit zur Ausdauer, denn der Schüler, der einmal enttäuscht wird, kehrt nicht leicht,

wenn überhaupt je, zum gleichen Studium zurück. Zweifel steigen in ihm auf, und da er noch schwach ist, was sein Zögern beweist, kann er den Einflüsterungen seines eigenen Verstandes nicht widerstehen, der ihn auffordert, das Ganze aufzugeben.

Um gegen diese Gefahr gefeit zu sein, ist es gut, wenn auch nur theoretisch, anzunehmen, daß der Verstand sich gegen jeden Versuch des Menschen wehrt, ihn zu unterwerfen. Der Grund hierfür ist, daß dieses subtile Instrument sein eigenes, wenn auch nur dumpfes, Bewußtsein hat, das nicht immer identisch ist mit dem seines Besitzers. Zu oft sind die Interessen beider, des Menschen und seines Verstandes, entgegengesetzt.

Dies kannst du auf einfache Weise an dir selbst beobachten: Oft, wenn du dein Gehirn gebrauchen willst, verweigert es dir die Mitarbeit und findet dafür mannigfaltige Ausreden, wie z. B. Müdigkeit, Zeitmangel, Angst usw. Dem Verfasser dieses Buches jedenfalls ist die Vorstellung des zwiespältigen Verhältnisses zwischen dem Menschen und seinem Verstand eine große Hilfe gewesen, und sein geistiger Führer hat ihn darin bestärkt, daß die Annahme einer Trennung von Verstand und Ich sehr nützlich ist und auch der Wirklichkeit sehr nahe kommt.

7. Kapitel

Ratschläge für den Schüler

Manche Menschen haben irrige Vorstellungen von den Methoden und dem Zweck der Konzentration, und oft glauben viele von ihnen, daß schon allein die Zugehörigkeit zu einer „okkulten Gesellschaft“ sie zur Erwerbung dieser Fähigkeit besonders geeignet macht. Sie glauben, daß ihnen als Mitgliedern einer solchen Gesellschaft die Früchte der Erfolgs reif und ohne Arbeit in den Schoß fallen.

Ich selbst habe Männer gesehen Übungen durchführen, die sie aus theoretischen Büchern entnommen hatten, während sie

gemütlich ausgestreckt in einem Lehnssessel saßen und Rauchringe in die Luft bliesen, und Frauen, die dabei eifrig strickten. Ich glaube nicht, daß diese Adepten jemals einen inneren Fortschritt erzielten.

Wir müssen uns immer vor Augen halten, daß die Ausbildung zur Konzentration, die praktisch gesehen die Wurzel aller höheren Fähigkeiten des Menschen darstellt, eine ernste und anstrengende Arbeit ist, die unsere gesamte Aufmerksamkeit erfordert, und nicht nur für wenige Minuten am Tage; denn die Wirkung solch flüchtiger Bemühungen wäre bald versickert in der Geschäftigkeit des Tages.

Meister der Konzentration zu werden, ist schwerer, als einen akademischen Grad zu erwerben, und bedeutet mehr, als seinen Verstand aus Büchern mit den Gedanken anderer zu füllen oder Probleme zu lösen und Fragen zu beantworten, die längst gelöst und beantwortet sind.

Der Durchschnittsmensch ist ohne die Fähigkeit der Konzentration geboren, und seine Anlage dazu verkümmert immer mehr im Laufe seines Lebens. Wer aber diese Fähigkeit entwickeln will, muß seine Natur ändern und etwas Neues in sich schaffen, das vorher nicht vorhanden war; es ist etwas ganz anderes, als sich die Forschungsergebnisse der Wissenschaft und die Systeme der Philosophien in Vorlesungen und aus Büchern anzueignen.

Ein Beispiel mag dies erläutern:

Wenn du studieren willst, stehen dir viele Fächer offen. Du kannst Arzt werden, Lehrer, Jurist oder Theologe usw. Doch du triffst deine Wahl und entscheidest dich für den Beruf, der dir am meisten zusagt. Man sagt auch, je mehr einer seinen Beruf liebt, um so leichter fällt ihm das Studium. Dies muß der Fall sein, wenn du dich für das Studium der Konzentration entscheidest. Und die Übungen des dritten Teiles werden dir

leicht fallen, wenn du mit Freude und Interesse an sie herangehst; es ist zwecklos, auch nur einen Versuch zu machen, wenn du sie als eine lästige und unangenehme Arbeit empfindest. Darüber mußt du dir klar sein, bevor du beginnst.

Der Weg zur Meisterschaft der Konzentration ist eine lange, beschwerliche Reise, an deren Ende dir kein greifbarer Vorteil oder Gewinn, kein Titel und kein Diplom winkt. Und deshalb muß in deinem Innern eine Stimme sein, die dich ständig an den tiefen Sinn deines scheinbar so zwecklosen Unternehmens erinnert.

Du magst dir vielleicht insgeheim sagen, daß du nach erreichtem Ziel auch jene äußeren Erfolge einheimst wirst, die in den vergangenen Kapiteln erwähnt wurden. Das ist möglich! Doch wirst du dann noch nach Titeln und sichtbaren Ehrungen fragen?

Konzentration wird nicht notwendigerweise deine körperlichen Krankheiten heilen oder dein persönliches Karma verändern, doch wenn du das endgültige Ziel deines schwierigen Unternehmens erreicht hast, die vollkommene Beherrschung deines Verstandes, dann hältst du den Schlüssel zu dem Tor eines neuen Bewußtseins in der Hand, in dessen Licht du dein Leben so sehen wirst, wie es wirklich ist; dann wirst du erkennen, daß selbst das unveränderte Karma deiner inneren Persönlichkeit etwas ist, das außerhalb dieser Wirklichkeit existiert.

Nur wenn du tief nachdenkst über das, was du soeben gelesen hast, kannst du auch seinen wahren Sinn erkennen. Es ist nicht ratsam, jemand eine „fertige“ Wahrheit zu liefern; du mußt sie selbst entdecken und ausprobieren, ebenso wie kein anderer für dich die Nahrung essen und verdauen kann, um dir die notwendige Lebenskraft zu liefern.

Die beiden ersten Teile des Buches stellen nur eine Einfüh-

rung, Erläuterung und Vorbereitung für den dritten Teil dar, der die einzelnen Übungen und technischen Anweisungen enthält. Diese Einteilung wurde mit voller Absicht vorgenommen, um dem ernsthaft strebenden Schüler dabei zu helfen, sich zunächst eine solide theoretische Grundlage zu schaffen und zu verstehen, wie und unter welchen Bedingungen er sich dem praktischen Studium der Konzentration widmen kann und was er von ihm erwarten darf. Es ist deshalb wichtig, daß du dir eine klare Vorstellung machst über die vorangegangenen Ausführungen, damit du durch eigene Erkenntnis die frühere Unsicherheit und Angst überwinden kannst.

Eine ständige Selbstprüfung (die nur eine Folge der Ruhelosigkeit und Richtungslosigkeit des Verstandes wäre), ob du schnell genug fortschreitest, ist ein großes Hindernis für die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit; sie schwächt das Selbstvertrauen, das eine Grundvoraussetzung für den Erfolg ist.

Wenn du durch die neu erworbene Fähigkeit, dein Denken auf einen Punkt auszurichten, einen gewissen Grad der Beherrschung deines Verstandes erreicht hast, dann wirst du entdeckt haben, daß du die größten Fortschritte machtest, wenn du die Übungen durchgeführt hast, ohne dir den Kopf darüber zu zerbrechen, was du falsch gemacht haben könntest oder wieviel dir noch zu tun übrig bleibt.

Vergegenwärtige dir immer, daß bei der Konzentration das am wichtigsten ist, was du im Augenblick nach dem festgelegten Programm tust, und lasse deine Gedanken nicht ziellos schweifen.

Später wirst du erleben, daß Erleuchtung, innerer Friede und Freude nur zu dir kommen, wenn dein Denkfieber auf ein Minimum reduziert ist.

Vermeide es also, etwas zu tun, von dem du weißt, daß es ein Hemmnis ist auf deinem Wege und unterlassen werden muß, wenn du das Ziel erreichen willst.

Ein frommer Mensch mag sagen, daß eine solche Geisteshaltung einem „Glauben“ gleichkommt. Dies mag sein; doch ein Etikett ist nicht so wichtig wie der wirklich gute Inhalt einer Flasche. Und ist ein volle Flasche weniger wert, wenn sie kein Etikett trägt?

ZWEITER TEIL

PSYCHOLOGISCHE VORBETRACHTUNGEN UND RÜCKSCHLÜSSE

8. Kapitel

Östliche Methoden oder Yoga — (Verstand vor Gefühl)

Wenn heutzutage von Konzentration und anderen okkulten Übungen die Rede ist, denken wir oft unwillkürlich zunächst an östliche Lehren und Yoga. Doch das Streben nach innerem Fortschritt und nach dem Erwerb geheimer Kräfte, deren Krone die Verwirklichung des wahren menschlichen Seins oder des Selbst ist, hat seine Anhänger auch außerhalb Indiens und der „exotischen“ Länder des Ostens.

Der Westen besitzt seine eigenen mannigfaltigen Methoden und Übungen, die zu dem gleichen Endziel führen sollen.

Von den zahlreichen Arten des Yoga wollen wir nur diejenigen untersuchen, die die Konzentration als ihre bewegende Kraft benutzen. Auf den ersten Blick mögen wir in dem mentalen Yoga, genannt Raja-Yoga (Royal-Yoga = Königliches Yoga), eine genaue Parallele zu unserer eigenen Methode finden. Sein Ziel ist, vollkommene Beherrschung des Verstandes zu erlangen und Eigenschaften zu erwerben, die in den Augen der Laien als Wunderkräfte gelten. Auf dieser Fähigkeit beruhen die Tricks und Zauberkunststücke der niedersten Art indischer Okkultisten, der Fakire und anderer, die in Wirklichkeit keine wahren Okkultisten, sondern nur mehr oder weniger geschickte Schausteller sind.

Jedenfalls werden beim Raja-Yoga der Verstand und seine Funktionen höher bewertet als jene andere Kraft im Menschen, die Gefühl und oft auch „das Herz“ genannt wird. In seinen

Unterweisungen ist von Anfang an wenig die Rede von Gefühlen und Gemütsbewegungen, abgesehen von ständigen Ermahnungen, daß diese beiden Erscheinungen aus dem Bewußtseinsfeld eines Raya-Yogis verdrängt werden sollen. Diese Auffassung beruht auf der Annahme, daß mit der Beherrschung des Verstandes, des wichtigsten Faktors im Innenleben des Menschen, automatisch auch die Beherrschung des Gefühls, seines niederen „Astralleybes“, erreicht wird. Dies mag bisweilen der Fall sein, doch nicht immer. Bevor du ein echter Yogi, ein eingeweihter Okkultist oder ein Heiliger wirst, bilden dein Astralleib (die Gefühle) und dein Mentalleib (die Gedanken) in deinem Alltags-Bewußtsein praktisch eine untrennbare Funktionseinheit. Dies wird oft von zweitrangigen Yoga-Lehrern übersehen. Gibt es einen Beweis für unsere Behauptung? Ja, hier ist er! Weißt du zum Beispiel, warum sich in dir manchmal gewisse Gefühle regen, aus denen ein ganzer Strom von Gedanken entspringt? Oder warum dir oft Gedanken kommen, die von bestimmten Gefühlen und Stimmungen begleitet sind?

Es ist sehr schwer für einen ungeübten Anfänger, den Ursprung der Strömungen seines Bewußtseins zu erkennen. Doch wie Raja-Yoga es vorschreibt, sollen wir mit dem Verstand beginnen und zwar gemäß der ausdrücklichen Annahme, daß wir und unser Verstand nicht identisch sind. Dies ist eine logische Forderung. Denn wie könnte ein Yoga-Lehrer uns dazu anhalten, unseren Verstand zu bezwingen, wenn wir und unser Verstand ein und dasselbe wären?

Beim Raja-Yoga finden wir noch eine andere wichtige Behauptung, der ich jedoch nicht voll zustimmen kann. Es wird zunächst gesagt, daß für die Dauer wirklicher Konzentration, also wenn das Bewußtsein sich über die normale Ebene der Gedanken erhebt und sie ausschließt, der Atem langsamer und rhythmischer wird. Dies ist eine Tatsache, die nicht bestritten werden kann. Dieser Prozeß geht jedoch noch weiter, denn nach

einer gewissen Zeit setzt der Atem vollständig aus ohne jede Schädigung des Körpers des Adepten. Nun aber wird behauptet, dieser Weg könne auch im umgekehrten Sinne begangen werden; es wird nämlich geschlossen, wenn Verlangsamung und Aussetzen des Atems eine Folge des Samadhi, der tiefsten Konzentration ist, dann muß rhythmisches Atmen die Konzentration (a) erleichtern oder (b) sogar vollständig herbeiführen.

Nach meiner Meinung stimmt (a) und kann leicht bewiesen werden, doch (b) halte ich für eine übertriebene Behauptung, die für den Schüler, der an sie glaubt, leicht zu Enttäuschungen führen kann.

Ich habe Hatha-Yogis gekannt, die durch die vollkommene Beherrschung ihres Atems die Vital-Kräfte ihres Körpers oder Pranas steigern konnten, doch weit entfernt waren von einer erwähnenswerten mentalen Konzentration oder Beherrschung ihrer Gedanken nach ihrem eigenen Willen.

Es besteht auch kein Zweifel, daß eine angemessene Körperhaltung zu einem ausgeglichenerem Denken verhelfen und die Konzentration beachtlich fördern kann, doch die von vielen Indern vertretene Anschauung, daß gewisse Asanas (Stellungen) und bestimmte Atem-Methoden zur vollkommenen Konzentration oder gar zum Samadhi führen können, ist höchst fragwürdig, und die Erfahrung spricht eher gegen diese Theorie.

Viele Menschen haben durch hartes Training große Fertigkeit in der Durchführung komplizierter Asanas und in der Anwendung künstlicher Methoden der Rhythmisierung und Unterbrechung des Atems erreicht, doch sie sind gestorben, ohne zu einer nennenswerten Beherrschung ihres Verstandes, geschweige denn zum Samadhi gelangt zu sein. In diesem Buch werden dem Schüler einige vernünftige und nicht künstlich-übertriebene Anleitungen für das Atmen und Sitzen (Pranayamas und Asanas) gegeben, die nützlich sind zur Schaffung günstiger physischer Bedingungen für seine Übungen, doch er

soll immer daran denken, daß diese äußere Verhaltensweise keineswegs entscheidend ist, sondern daß es einzig und alleine und zuletzt auf seine Willenskraft ankommt. Und wenn er später weiter fortschreiten will auf seiner Suche nach dem Höheren, dann bedarf er der Hilfe und Stütze eines wahren geistigen Meisters.

Wir wollen bei der Konzentration keineswegs die Macht der Gewohnheit ignorieren. Wenn du zu der Überzeugung gelangst, daß eine bestimmte Art des Sitzens und Atmens in hohem Maße zur korrekten Durchführung der ersten Übungen des dritten Teils beigetragen hat, dann wirst du wahrscheinlich glauben, daß hier ein ursächlicher Zusammenhang besteht, und gewiß werden die weiteren Übungen dir besser gelingen, wenn du bei ihnen die gleiche Haltung einnimmst und die gleiche Atemmethode anwendest.

Diese Einbildung ist harmlos und wird schließlich von selbst verschwinden, wenn du nach einiger Zeit gelernt haben wirst, nur die reine Willenskraft zu benutzen zur Erreichung deines Zieles. Vor vielen Jahren, als ich noch um die Beherrschung meines Verstandes kämpfte, entdeckte ich, daß die Unterdrückung hartnäckiger Gedanken leicht erreicht wird, wenn man den Körper einem plötzlichen, unerwarteten Schock aussetzt, wie zum Beispiel dem eines eiskalten Bades.

Auf Grund dieser Entdeckung entwickelte ich die Gewohnheit, täglich ein paar Minuten in einem nahe gelegenen, halb-zugefrorenen Fluß zu schwimmen, dessen dunkle Flut zwischen schnee-bedeckten Ufern dahinfloß. Diese einfache Übung hatte noch andere nützliche Wirkungen, doch die Stärkung meiner Willenskraft war für mich das wichtigste. Wenn du deinen Körper in ungewöhnliche und irgendwie gefährliche Situationen bringst (und ein gewisses Gefahrenmoment tritt bei solchen Experimenten immer auf), dann erfährst du auch das Gefühl einer Trennung von deinem Körper, und dies ist der erste

Schritt zu größeren Erfolgen, denn hierzu setzt du dich ab von deinem Körper und zeigst ihm, wer von euch beiden der Herr ist.

Wo ich jetzt lebe, gibt es keine eisigen Flüsse, doch in den Wintermonaten ist die Temperatur des Wassers der weiten Meeresbucht bei meinem Hause immer noch niedrig genug für diese mir unentbehrlich gewordene Übung.

Ob eine solche physische Abhärtung wirklich innere Fähigkeiten ausbilden kann, oder ob sie nur ein vorübergehendes Hilfsmittel zur Schaffung günstiger äußerer Umstände darstellt, das mag der Schüler selbst entscheiden, und es wird ihm nicht schwer fallen, die wahren Zusammenhänge zu erkennen, wenn er dieses Kapitel aufmerksam gelesen hat.

Es ist nicht meine Absicht, mich über die Technik der Unzahl von Yoga-Übungen zu verbreitern, denn ihre Zahl ist wirklich „Legion“, und jeder Okkultist ist berechtigt, bereits existierende für seinen Gebrauch zu modifizieren und neue zu erfinden. In diesem Buch wirst du nach den erläuternden Kapiteln, die der unerläßlichen geistigen Vorbereitung dienen, mehrere geschlossene Serien von praktischen Übungen finden, von denen einige große Ähnlichkeit haben mit den Methoden der Yogis. Diese Übungen werden mit dem Fortschreiten des Kurses immer schwieriger und einige der letzten Serie mögen sich auch für unsere östlichen Brüder eignen, die gewillt sind, unseren Weg zu gehen.

Mehrere Übungen, besonders der ersten und der zweiten Serie, sind vor vielen Jahren zu meiner Kenntnis gelangt, und ich habe sie damals persönlich erprobt und angemessen und nützlich befunden für das praktische Studium der Konzentration.

Alle Übungen dienen der Schärfung der Aufmerksamkeit, um ihre Fixierung auf einen einzigen Gedanken zu ermöglichen, und bedienen sich vornehmlich der Kraft der Veranschauli-

chung, der geistigen Rückwirkung des Gesichts. Andere Übungen stützen sich in gleicher Weise auf das Gehör; bei ihnen werden Mantras gebraucht oder heilige Namen, oder auch Wörter, die nichts mit Religion zu tun haben. Einige von ihnen sind von westlichen Kreisen aufgenommen worden und werden gerne benutzt wegen ihrer Einfachheit und ihres reichen inneren Gehalts, wie „Aum“, „Om“ oder das berühmte Gayatri, auch die Namen Christi und Sivas und viele andere. Hier richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Aussprache der Worte, die mehrere tausend Mal am Tage wiederholt werden müssen. Der Verstand kann sich dabei mit nichts anderem beschäftigen als mit dem Mantra und eventuell noch mit dem Zählen der Wiederholungen, das eine große Hilfe für die Konzentration darstellt. Dieser nützliche Typ von Übungen ist ebenfalls im dritten Teil dieses Buches vertreten.

Es gibt noch eine andere Art von Yoga, die sich zwar auch der Konzentration bedient, doch auf völlig andere Weise. Es ist das Yoga der Weisheit oder das Jnana-Yoga. Bei ihm sind die komplizierten Übungen des Raja-Yoga und alle Bemühungen um Beherrschung des physischen Leibes verpönt, weil sie als unwesentlich betrachtet werden. Es wird angenommen, daß der Schüler genügend weit fortgeschritten ist, um seine Konzentrationskraft für das einzige erstrebenswerte Ziel einzusetzen, die Selbsterkenntnis oder Selbstverwirklichung. Doch das Maß an Konzentration, das ein so hohes Ziel erfordert, ist unendlich viel größer als das für Raja-Yoga oder Mantra-Yoga benötigte.

Manche behaupten, es sei unmöglich, Jnana-Yoga erfolgreich anzuwenden, bevor man nicht einige Stufen des Raja-Yoga gemeistert hat. Dieser Meinung pflichtet der Verfasser bei. Dem Jnana-Yoga liegt die Idee zu Grunde, daß nur ein Mensch, der seine ganze Aufmerksamkeit ständig auf das gleiche Problem richtet, die richtige Lösung finden kann. Und nur ein Mensch,

der alles aus seinem Bewußtsein als unwirklich ausschließt bis auf die reine Essenz des Seins, deren Strahlen sich in ihm manifestiert haben, kann und wird das Ziel seines geistigen Strebens erreichen. Ein zeitgenössischer Meister der modernen Form des höchsten Jnana hat seinen Schülern eine mächtige Waffe in die Hand gegeben, um den dichten Schleier der Unwissenheit, in der wir unser Leben verbringen, zu durchstoßen. Es ist das „Vichara“, doch wir wollen uns erst im vierten Teil eingehender mit ihm beschäftigen, wenn wir die drei ersten Teile durchgearbeitet haben.

Zusammenfassend sei wiederholt: Die östlichen Methoden der Konzentration zielen zunächst auf die Beherrschung des Verstandes ab und erst in zweiter Linie auf die Reinigung des Herzens. Ich spreche hier nur von den hervorragenden klassischen Vertretern des indischen Yoga, wie Patanjali, Sankaracharya und Sri Ramana Maharshi (dem Meister des „direkten Pfades“, der weit über jede andere Art von Yoga hinausführt), und berücksichtige nicht die Anschauungen der vielen sektierischen Yogis und Swamis, die selbst noch Adepten des wahren Yoga sind und nicht als Autoritäten gelten können.

Vielleicht drücken die Worte des großen Rishi Ramana Maharshi diese Unterscheidung am deutlichsten aus. Er spricht über die Verwirklichung und sagt, daß sie auf zwei Wegen zu erreichen ist:

Erstens: Versuche, die Wahrheit in dir selbst zu entdecken durch Vichara (Selbst-Prüfung); nur wenn du dein eigenes wahres Selbst kennst, wirst du das große Selbst, oder Gott, erkennen und Sein Verhältnis zum illusorischen, unwirklichen Universum.

Zweitens: Wenn du nicht in der Lage bist, durch Selbsterkenntnis zum Ziel zu kommen, dann übe die Hingabe deines Selbst und all deiner Probleme an das Höchste Wesen. Wenn du genügend Ausdauer besitzt, wird die Lösung ganz von selbst

kommen wie auf dem ersten Wege, und die Verwirklichung wird die gleiche sein.

Hieraus folgt, daß Sri Maharshi alles Übel und alles Elend dieser Welt der ursprünglichen, angeborenen Unwissenheit zuschreibt, jenem Hang zur dualistischen Auffassung des Seins, der die Wurzel allen Leids ist. Die Menschen streben nach vielen äußeren Dingen, von deren Besitz sie sich Glück versprechen. Dieses Streben führt unausweichlich zur Enttäuschung und bringt neues Leid. Der weise Mensch, der erkennt, wer er ist und was er wirklich braucht, vermeidet diesen schmerzlichen Irrtum, denn er sucht in sich selbst die wahren Werte und bemüht sich nicht um vergängliche Güter.

So gesehen ist wahre Weisheit das erste und wirksamste Heilmittel gegen Irrtum und Leid.

Dieser kurze Satz enthält den Kerngedanken klassischer östlicher Verwirklichung und zeigt den Weg, sie zu erreichen.

9. Kapitel

Die westliche Tradition (Gefühl vor Verstand)

Da die okkulten Schulen des Ostens in der Konzentration ein Mittel zur Erreichung des höchsten Zieles sehen, hat bei ihnen der Verstand den Vorrang vor dem Herzen. In der westlichen Tradition dagegen ist das Verhältnis umgekehrt. Ihre besten Vertreter, abgesehen von einigen wenigen Abweichungen, richten ihr Augenmerk vor allem und am stärksten auf die moralische Reinigung des Menschen und seine religiöse und fromme Gesinnung. Ich berücksichtige hierbei nicht die zahlreichen und meistens sehr kurzlebigen okkulten Vereinigungen und Gruppen, deren Ziele oft nichts zu tun hatten oder noch haben mit der großen Aufgabe der Erziehung und Reinigung des menschlichen Verstandes.

Mein Interesse hat schon immer den Orten gegolten, wo inneres Bemühen des Menschen zu großen Erfolgen geführt hat.

Während ich das Leben der frühen und späteren christlichen Heiligen studierte und die Einsiedlerhöhlen Anatoliens, die Katakomben Roms und die Klöster von Kiew und des westlichen Europa besuchte, gelangte ich immer mehr zu der Überzeugung, daß die westlichen Adepten ebenso viel, wenn nicht mehr wußten über den Wert eines auf einen Punkt ausgerichteten, eines konzentrierten Verstandes und seine Bedeutung für eine geistige Vervollkommnung, als ihre östlichen Brüder.

Es ist nicht möglich, in einem Buch wie diesem, das nur einem bestimmten Aspekt inneren Strebens gewidmet ist, viele Beispiele zum Beweis dieser Behauptung anzuführen, und so will ich nur einige wenige der interessantesten und auffallendsten erwähnen.

Während des dritten Jahrhunderts unserer Zeitrechnung lebten in den heißen Sand- und Felsenhöhlen der ägyptischen Wüste westlich des Nils und auch rings um das fruchtbare Delta dieses großen Stromes viele Gläubige der ersten christlichen Kirche, die Asketen genannt und als Heilige anerkannt wurden.

Sie waren vor der Verfolgung der Heiden und der Unmoral ihrer Städte geflohen, um ungestört ihr heiliges Leben führen zu können. Ihre Glaubensausübung war sehr verschieden von der der übrigen Christen. Da sie viele Meilen entfernt von den menschlichen Ansiedlungen lebten, konnten sie nur selten in eine Kirche gehen und einem Gottesdienst beiwohnen, denn in dem heißen Klima wäre dieser weite Weg zu beschwerlich gewesen, besonders für einen durch Fasten geschwächten Menschen.

Ihre Höhlen, Zellen und Hütten waren für sie Stätten der geistigen Wiederauferstehung, ihres täglichen Lebens und ihres Todes. In Indien habe ich viele ähnliche Höhlen gesehen, in

denen, wie man sagt, große Heilige oder Yogis begraben waren, obwohl keine Inschrift ihre Namen enthüllte. Die frühen christlichen Heiligen verbrachten viele Jahre in ständigem Gebet ohne die komplizierten Texte geweihter Bücher und benutzten nur eine Art von Mantras, die sie in den Stunden ihres Wachseins ständig wiederholten, gleichgültig, mit was ihr Körper sich beschäftigte.

Viele von ihnen hatten Gesichte, die nicht immer erfreulich waren und oft, wie sie sagten, „nicht von Gott kamen“. Manchmal wurden diese Visionen zu furchtbaren Versuchungen in der Gestalt gewalttätiger und häßlicher Erscheinungen, die den moralischen Mut und die Charakterstärke der Heiligen auf harte Proben stellten.

In alten Chroniken findet man viele Angaben über das Leben des großen und wohlbekanntesten Heiligen Antonius, der die heimtückischsten und wildesten Angriffe des Bösen zu erdulden hatte. Er begann, das Leben eines Asketen zu führen, als er noch ein junger Mann war, und starb im Alter von mehr als hundert Jahren. Keiner seiner Zeitgenossen war fähig, den Ansturm des Bösen zu ertragen, der den Heiligen oft in ihrer Gegenwart überfiel, und so wurde er immer einsamer in seiner Wüstenhöhle.

Des Nachts überkamen ihn immer neue Visionen, die so wirklich waren wie echte Tageserlebnisse. Oft erschreckten Herden von brüllenden Löwen den wehrlosen Mann, und einmal drohte ihm ein Riese, dessen Kopf bis in die Wolken ragte, mit Donnerstimme: „Wo ist der elende Sünder Antonius? Ich will das Leben aus ihm heraustrampeln und seine Seele in die Tiefe der Hölle schleifen.“ Giftige Riesenschlangen legten sich mit ihren widerlichen Leibern um den nackten Hals des betenden Heiligen, und Skorpione versuchten, in seinen Haaren zu nisten. Schöne, engel-gleiche Frauen bemühten sich, seine Blicke auf sich zu lenken, um ihn zur Sünde zu verführen. Doch der

Heilige wußte, daß diese Visionen und Heimsuchungen nur Illusionen, Täuschungen waren, die seinem eigenen Verstand entsprangen. Er widerstand und hinterließ der Nachwelt ein großes Beispiel der Kraft und Stärke des menschlichen Geistes, das viele Heilige und Yogis nachgeahmt haben.

Unter den Gebeten und Beschwörungen zur Bekämpfung des Bösen, die ich kennen gelernt habe, hat ein Text mein besonderes Interesse erregt wegen seiner inneren Kraft und Tiefe, Eigenschaften, die ein wichtiges Merkmal der Konzentration darstellen. Hinter seiner dogmatischen Formulierung, die ihm die Kirche gegeben haben mag, birgt dieser Text einen tiefen Sinn und verrät große Wirksamkeit. Zudem ist diese Beschwörungsformel rein unpersönlich, was ihre ethische Kraft nur noch steigert, da sie dem Allmächtigen selbst überläßt, Seine Widersacher zu vernichten.

Dieser Beschwörungsformel wurde nachgesagt, daß sie, langsam und laut gesprochen, sofort alle bösen Erscheinungen, sowie sündhafte Gedanken und Gefühle und andere innere Unruhen verjagte.

Bevor ich den Text wiedergebe, möchte ich eine Erläuterung vorausschicken. In der christlichen Mystik wird Gott, gemäß dem Dogma, als allgegenwärtig betrachtet, und zwar auch in der schlimmsten Manifestation der dunklen Mächte, doch Seiner selbst bewußt und aktiv ist Er nur im Guten, während Er sich in den Dingen, die wir böse nennen, nur in „schlafendem“ Zustand befindet. Dies gibt dem Wort „Wiederauferstehung“ in dem folgenden Text einen tiefen Sinn. Vielleicht wäre es besser, den Ausdruck „Erwachen“ zu benutzen, doch wir wollen uns nicht anmaßen, eine 1800 Jahre alte Tradition anzutasten.

Der Wortlaut dieser Beschwörungsformel lautet:

„Möge Gott wiederauferstehen und mögen seine Widersacher
vergehen.

Wie Wachs vor dem Feuer schmilzt, und Rauch verweht vor
dem Wind,
so mögen alle, die den Herrn hassen, vor Seinem Anblick
fliehen,

und der Gerechte freue sich!“

Dies ist eine wörtliche Übersetzung aus dem Alt-Griechischen, und es scheint, als ob man bei solchen Texten mehr Wert legt auf Genauigkeit als auf Glätte des Ausdrucks. In dieser Form wird er noch vereinzelt in der Griechisch-Orthodoxen Kirche verwandt, und man schreibt diesem uralten Vers große Macht zu als Wächter gegen bösen Willen, innere Nöte, Versuchungen und geistige Störungen.

Der richtige Gebrauch solcher Worte verlangt starke Konzentration, durch die sie erst ihre wirkende Kraft erlangen. Doch unser Wille kann auch durch andere äußere Hilfsmittel angespornt werden, einen vorher nicht gekannten Grad der Konzentration zu erreichen.

Gläubig und mit Kraft gesprochen kann die soeben zitierte Beschwörungsformel von großem Wert sein für den Schüler, der auf ernsthafte Schwierigkeiten stößt bei der Schaffung des „astralen oder odischen Panzers“ (siehe 18. Kapitel, letzter Abschnitt). Als geeignet für diesen Zweck möchte ich noch ein anderes Mantra zitieren, das die Form eines kurzen Gebetes hat und sowohl in den westlichen als auch in den östlichen Kirchen gebraucht wird:

„Gott, der Heilige, Heiliger und Mächtiger,
Mächtiger und Unsterblicher,
sei gnädig zu mir!“

In manchen Klöstern werden diese Worte täglich Tausende von Malen in der Art einer Litanei wiederholt, oft unter Hinzufügung des Namens Christi.

Wenn du die Meditationen und Instruktionen des Hl. Ignatius von Loyola liest, die er für die Mitglieder des von ihm gegründeten Ordens geschrieben hat, wirst du sofort, wenn du mit ihnen vertraut bist, an Raja-Yoga und Bhakti-Yoga erinnert werden. Die Schaffung mentaler Bilder von gewaltiger Wirklichkeit und Wirkungskraft durch Konzentration und die Erzeugung mächtiger Gefühlsströme durch die gleichen Mittel und ihre Hinleitung in bestimmte Bewußtseinskanäle, wie sie da vor den eigentlichen Übungen beschrieben werden, zeigen dir klar, daß die östlichen Yogas kein Monopol in dieser Art von Ideen, Methoden und Zielen besitzen.

Auch die Methoden der „mentalen Reise“, die in manchen okkulten Handbüchern als Mittel der Konzentration angewandt werden, finden sich, vielleicht noch ausgeprägter, in den Übungen des Hl. Ignatius.

Auch der große russische Heilige, Seraphim von Sarov, ist in diesem Sinne eine sehr bemerkenswerte Erscheinung. Er lehrte seine Mönchsschüler eine fast reine Kombination von Raya-Yoga und Mantra-Yoga. Er hielt sie an, das in diesem Kapitel zitierte kurze Gebet zunächst eintausend Mal täglich zu wiederholen, dann diese Zahl um je tausend zu steigern, bis sieben-tausend erreicht waren. Gleichzeitig ließ er sie morgens und abends Übungen durchführen, die in dem Versuch bestanden, den Atem so lange wie möglich einzuhalten, während sie das gleiche Gebet innerlich ständig wiederholten. Wenn er ihnen diese Übungen erklärte, pflegte er zu sagen: „Du wirst eine wunderbare Wärme in deinem Herzen spüren, und die Wiederholung wird dir immer leichter fallen und bald vollkommen automatisch werden.“ Manche Hindu Swamis glauben fest daran, daß sie das Samadhi erreichen können, wenn sie in regelmäßigen Abständen das Atmen so lange wie möglich unterbrechen. Wer besitzt nun wirklich das „Copyright“ für diese Methoden?

Während meines Aufenthaltes in Indien hörte ich von Yogis und sogar von Yoginis, die sich lebend in Höhlen an den Hängen eines heiligen Berges einmauern ließen und durch ein kleines Fenster oder Loch in der Wand mit Nahrung versorgt wurden.

Als ich mich im Jahre 1918 in Kiew, der alten Hauptstadt der Ukraine aufhielt, pflegte ich das berühmte, alte, vor etwa 700 Jahren erbaute Kloster von Petchersk zu besuchen, dessen unterirdische Gallerien bis unter den Dnjeper-Fluß führen. Auf beiden Seiten der Gänge befanden sich kleine Zellen, von denen einige keine Türen sondern nur ein kleines viereckiges Fenster hatten. Es wird berichtet, daß diese Zellen früher von großen Asketen bewohnt wurden, die hier in Dunkelheit und Einsamkeit viele Jahre verbrachten, Tag und Nacht in Gebete vertieft. Einer der Mönche erzählte mir, daß man nur feststellen konnte, daß der Zelleninsasse nicht mehr lebte, wenn das Essen unberührt blieb, das man ihm in das Fenster gestellt hatte.

Man zeigte mir die Leichname einiger dieser Asketen, die viele Jahre nach ihrem Tode aus den Zellen hervorgeholt worden waren. Sie lagen in offenen Särgen, bekleidet mit ihren einfachen, schwarzen Mönchskutten. Ihre mageren Gesichter waren von einer pergament-ähnlichen Haut überspannt, und ihre auf der Brust gefalteten Hände waren wachs-gelb. Doch kein Zeichen des Verfalls war zu bemerken und kein Geruch der Verwesung. „Wie verbrachten sie ihr langes, einsames Leben?“, fragte ich den Prior. „Sie wiederholten immer nur den heiligen Namen Christi“, war die Antwort. Ist dies nicht das unvergleichliche Beispiel einer idealen Verbindung von Mantra-Yoga und Bhakti-Yoga?

Ich glaube, viele berühmte indische Yogis der Vergangenheit wären freudig überrascht gewesen, zu hören; daß sie im Westen gleichgesinnte, in ihrem Geist weit fortgeschrittene Brüder besaßen.

In Lebensbeschreibungen der frühesten und auch der neuzeitlichen Heiligen finden wir Berichte über geheimnisvolle Geschehnisse, die wir „Wunder“ nennen. Ich spreche von den Heilungen und anderen übernatürlichen Taten der wenigen Menschen, die Paul Sédir so wundervoll „Freunde Gottes“ genannt hat. Hier ist weder Raum noch Anlaß, viele von ihnen aufzuzählen, und so will ich mich auf ein Beispiel beschränken, das besonders augenfällig ist durch seine erhabene Einfachheit, seine Glaubwürdigkeit und durch seine Bescheidenheit, die so typisch ist für die großen christlichen Heiligen höheren Ranges. Hier wird auch die von dem großen Rishi Ramana wissenschaftlich gelehrte Ausschaltung der sterblichen Ich-Persönlichkeit sichtbar, doch in der Form eines unbewußten Vollzugs.

Je älter der Hl. Seraphim wurde, um so weiter drang der Ruhm seiner Heilungen und Bekehrungen über die engeren Grenzen des Bezirkes, in dem die Hütte des heiligen Mannes stand.

Der damalige Distrikts-Gouverneur war hoffnungslos krank und lag seit Jahren mit gelähmten Gliedern zu Bett. Als die Ärzte schließlich voraussagten, daß er nur noch wenige Wochen zu leben hätte, entschloß sich seine Frau in ihrer Verzweiflung, einen letzten Versuch zu machen und ihren Mann zu dem Hl. Seraphim zu bringen. Der nachfolgende, seltsame Bericht ist den noch vorhandenen amtlichen Akten entnommen.

Als die Kutsche mit dem sterbenden Edelmann noch zwei oder drei Wegstunden entfernt war, sagte der Hl. Seraphim zu seinen Schülern: „General K. ist unterwegs, um Gottes Gnade zu erbitten. Fegt den Platz vor der Hütte (sie stand in einem Wald) und haltet eine Sitzgelegenheit bereit für Seine Exzellenz.“ Die Mönche stellten den einzigen vorhandenen Stuhl vor die bescheidene Behausung des Heiligen. Als die Kut-

sche vorgefahren war, brachten die Diener den hilflosen Gouverneur vor den Hl. Seraphim und setzten ihn auf den bereitgehaltenen Stuhl.

„Wie geht es Eurer Exzellenz?“ fragte ihn der Heilige lächelnd. Der Kranke, der nur mit großer Mühe sprechen konnte, murmelte: „Ich bin ein sterbender Mann, mein Vater. Ich kann nicht mehr gehen. Habt Mitleid mit mir.“ „Wer hat Euch diesen Unsinn erzählt?“ sagte Seraphim lachend. „Kommt lieber ein bißchen mit mir spazieren, dann werdet Ihr Euch besser fühlen. Die Luft in unserem Wald wird Euch gut tun.“

„Warum verspottet Ihr mich, Vater? Ihr seht doch, daß ich unfähig bin, auch nur einen einzigen Schritt zu tun“, erwiderte der Gouverneur traurig. „Gewiß, das mag sein, doch wir wollen es in Gottes Namen trotzdem versuchen“, sagte der Heilige, nahm die Hand des kranken Mannes zwischen seine mageren Finger und hob den bewegungslosen Körper von dem Sitz. „Nun kommt mit mir und habet keine Angst zu fallen, denn ich werde Euch halten“, sagte Seraphim.

Und der alte Mann, der etwa 200 Pfund wog, begann an der Seite des Heiligen rund um die Lichtung zu gehen und seine Schritte wurden immer sicherer. „Ich kann gehen! Ich kann gehen!“ rief er immer wieder aus, als könnte er nicht an das Wunder glauben. „Ja, und Ihr könnt sehr gut gehen, Exzellenz. Geht nur! Geht nur! Ein bißchen mehr Übung wird Euch gut tun.“ „Ich kann sogar laufen, Vater, nicht wahr?“ „Gewiß. Es ist Gottes Wille, daß Ihr von nun an gesund seid“, sagte Seraphim lächelnd.

Dann führte Seraphim den geheilten Mann in seine Hütte, so, als wollte er ein wenig mit ihm plaudern; doch als sie wieder herauskamen, sahen die Anwesenden einen sonderbaren, erleuchteten Ausdruck in dem vorher von Schmerzen gezeichneten Gesicht des Gouverneurs. Und alle schwiegen ergriffen.

Der hohe Beamte verabschiedete sich von seinem Wohltäter, indem er sich vor ihm auf die Erde niederwarf. Doch der Heilige war keineswegs erfreut über die ehrerbietige Geste und zog den Gouverneur schnell wieder hoch mit den Worten: „Was tun Euer Exzellenz da? Ich bin nur Gottes Diener, ein Mensch wie Ihr selbst. Wir sollen Gott loben und anbeten, und nicht seine Diener.“

Seraphim, der ungefähr gleichen Alters war wie der Gouverneur, überlebte diesen um ein oder zwei Jahre. Als ihm der Tod seines Schülers berichtet wurde, sagte er: „Jetzt ist die Zeit für Seraphim gekommen. Ich hoffe, wir treffen uns dort, wo es keine Krankheit und keine Traurigkeit mehr gibt.“

Im Verlauf der folgenden Jahrhunderte sind viele Wunder am Grabe des Heiligen geschehen.

Die Geschichte der östlichen Yogis und Heiligen verzeichnet nicht viele Fälle dieser Art von Dienst am Nächsten. Vielleicht rührt das daher, daß sie unempfindlich waren gegenüber allen physischen Dingen.

Aus dem Vorangegangenen können wir ersehen, daß die Gesetze, die des Menschen innere Kräfte regieren, sowohl im Westen als auch im Osten bekannt sind und befolgt werden, nur mit dem Unterschied, daß in den westlichen Ländern dem Herzen der Vorrang gegeben wird, und die Unterwerfung des Verstandes erst später folgt. Dies bedeutet, daß man es aus bestimmten Gründen für richtiger hält, zuerst den Sitz der menschlichen Gefühlsregungen zu reinigen und zu stärken, die so oft ein Hindernis bilden auf dem Wege zur Geistigkeit. Erst wenn wir unser moralisches Gleichgewicht gefunden haben, kann Ordnung und Friede einziehen in das gereinigte Herz, und dann bringt die Entwicklung der geistigen Kräfte keine Gefahren mehr mit sich, weder für uns selbst, noch für unsere Umgebung.

Der Westen denkt dabei an die warnenden Beispiele des Miß-

brauchs der Konzentrationskraft durch unmoralische Menschen, die sogenannten „schwarzen Magier“. Im Osten scheinen selbst anerkannte Autoren, wie Patanjali und Sankaracharya, diese Gefahr weniger ernst zu nehmen. Sie sind der Meinung, daß es zu schwer ist, nennenswerte psychische Kräfte zu entwickeln, ohne daß vorher ein entsprechender moralischer Standard erreicht worden ist. Man mag diese Auffassung teilen oder nicht, aus der Vergangenheit sind zahlreiche Fälle des Mißbrauchs der Konzentration bekannt und ereignen sich auch heute noch.

Doch hier, wie auf allen Gebieten menschlichen Strebens, gibt es eine Sicherung, die Zahl und Wirkung jener beschränkt, die den Besitz außergewöhnlicher psychischer Kräfte, in Indien „Siddhis“ genannt, begehren. Es ist die Ausdauer.

Die Natur des Menschen ist so beschaffen, daß derjenige, der aus nichtigen oder zweifelhaften Motiven nach innerer Kraft strebt, gewöhnlich nicht die für einen Erfolg notwendige Zähigkeit aufbringt. Deshalb bleibt die Wirkungsmöglichkeit des Bösen im Okkultismus immer auf ein gewisses Maß beschränkt dank der moralischen Schwäche und der unreinen Ziele des Adepten der „Schwarzen Magie“.

Und weil ein solcher Mensch notwendigerweise ein Materialist ist, da ja alle niederen Wünsche aus dem Körperlichen kommen, wird Krankheit oder spätestens der Tod dieses Körpers seiner verbrecherischen irdischen Laufbahn ein Ende bereiten und die Seele mit der ungeheuren Schuld seiner Missetaten zurücklassen. Es gibt nur eine Form der Tilgung solcher Schuld. Ihr Name ist Leiden, ob in dieser oder in anderen Welten.

In meiner Jugend fiel mir eines Tages ein Buch in die Hände, das ebenso grauenvoll wie einmalig war. Es war eines der wenigen noch erhaltenen Exemplare der kleinen Auflage eines Werkes über „Schwarze Magie“, geschrieben von dem zu seiner Zeit berühmten Okkultisten Stanislaus de Guaita, der in Paris lebte. In diesem dicken Band wurden eine ganze Reihe okkulter

Experimente beschrieben. Auch Anleitungen zu frivolen Zauberkunststücken wurden darin gegeben, wie z. B. zur Sichtbarmachung des Astralleibes einer lebendigen Person, mit der Absicht, andere zum Vorteil des Experimentators zu beeinflussen, und dies alles ohne jede Furcht vor gerichtlicher Verfolgung. Das Gesetz nimmt auch heute noch keine Notiz von okkulten Phänomenen und behandelt sie strafrechtlich unter dem Begriff „Aberglauben“, obwohl die Gefahr ihres Mißbrauches nach wie vor besteht. Dieses Buch enthielt auch Rezepte, nach denen man unter Verwendung von seltenen, doch zugänglichen Drogen höchst verderbliche Wirkungen, wie Krankheit und Tod, auf unauffällige Weise erzielen konnte, und, wie der Autor empfahl, erzielen sollte. Glücklicherweise erfordert auch die Durchführung solcher verwerflicher Manipulationen ein gewisses Maß an Konzentration, mit der immer Anstrengung und Risiko verbunden ist. Und nicht viele sind willens und stark genug, diese gefährliche Fähigkeit in höherem Maße zu entwickeln, so daß meistens nur dilletantische Stümperei statt echter Magie bei ihren Bemühungen herauskommt.

Während sich die schwarzen Magier des Westens bewußt in Gegensatz zum Guten, der Manifestation Gottes, und der Religion stellen, scheint im Osten die Grenzlinie zwischen Gut und Böse weniger scharf zu sein. Dies trifft nicht zu für die größten Geister, wie die frühen und die modernen Rishis, die über jeden Vorwurf und Tadel erhaben sind.

Es wird nützlich für dich sein, Genaueres zu wissen über die „Siddhis“, über die in okkulten Zirkeln so viel diskutiert wird.

Der Begriff der Siddhis, auch geheime Mächte oder physische Kräfte genannt, umschließt alles, das weder praktisch noch theoretisch erklärt werden kann durch die bekannten physikalischen Gesetze oder solche, die zwar noch unbekannt, doch schon Gegenstand der Forschung sind.

Es sind also Vorgänge, die alle physikalischen Gesetze über-

schreiten oder ihnen widersprechen, und deren Resultate auch nicht durch die bekannten Gesetze erklärt werden können. Telepathie, Hypnose, Gedankenlesen, Wunderheilungen, Telekinese, das Sprechen vorher nie gehörter Sprachen, das „Zweite Gesicht“ oder die Fähigkeit, vergangene oder zukünftige Ereignisse zu schauen, ... all diese Erscheinungen und viele andere können als psychische Kräfte bezeichnet werden.

Auf keinem Gebiet menschlichen Wissens herrscht vielleicht mehr Unordnung und Systemlosigkeit als im Bereich okkultur Probleme. Der Schüler, der sich zum ersten Male mit ihnen beschäftigt, mag sich vorkommen, wie einer der sich in einem Wald unbekannter Bäume verirrt hat.

Zu Beginn will ich die Siddhis in zwei Kategorien einteilen, in unfreiwillige und freiwillige. Zu den ersteren zählen die meisten der allgemein bekannten. Viele von uns haben schon „Vorahnungen“ von zeitlich vorausliegenden Ereignissen gehabt, die später auch wirklich eintreffen, oder sie erhielten „intuitiv“ Kenntnis von den Gedanken anderer Personen, oder hatten seltene Träume, die sich später als Hinweise auf intime Vorgänge in der eigenen, inneren Welt erwiesen. Mancher mag erlebt oder gehört haben, daß die Gegenwart bestimmter Personen einen unbestreitbaren Einfluß auf die Gesundheit anderer ausübte. In all diesen Fällen können die Phänomene nicht willentlich produziert werden; sie sind nur Zufälle, unabhängig von unserem Wissen und Wollen. Wir können sie nur ein einziges Mal erleben in unserem Erdendasein, oder viele Male; doch wir haben nie die Kontrolle über sie. Natürlich versuchen wir, jeder nach seiner Veranlagung und Anschauung, eine Erklärung für sie zu finden; doch wir können nur raten und vermuten und niemals eine befriedigende Antwort geben auf die Frage nach dem wirklichen Ursprung dieser Erscheinungen. Manchen Menschen sind Freunde oder Verwandte „leibhaftig erschienen“, und später erhielten sie die Nachricht von dem Tode oder ei-

nem Unglücksfall jener Person, und selbst wenn sie den Wunsch gehabt hätten, etwas über das Schicksal der abwesenden Person zu erfahren, wäre ihnen dies nur durch Briefe oder die Mitteilung anderer möglich gewesen.

Durch die vorstehenden Ausführungen wollte ich nur den unfreiwilligen Charakter der meisten psychischen Vorgänge unterstreichen. Ich habe Menschen gekannt, die eine unfreiwillige Fähigkeit besaßen, gewisse Krankheiten durch Berührung oder Gebet zu heilen. Wenn solche Menschen sich selbst und anderen gegenüber ehrlich sind, dann müssen sie offen ihre Unkenntnis der Ursachen und der inneren Natur ihrer Handlungen und deren Wirkung zugeben. Manche von ihnen erfinden Theorien, die offensichtlich nur auf vagen Vermutungen aufgebaut sind. Doch sie können ihre Fähigkeiten nicht immer und nach ihrem Willen betätigen, und oft sagen sie dann, daß „gewisse Bedingungen günstig und andere ungünstig sind“. Und weil sie diese innere Unsicherheit spüren, versuchen sie niemals, diese okkulten Kräfte durch praktische Übungen zu entwickeln und zu beherrschen.

Da solche Arten von Siddhis von jeder logischen oder wissenschaftlichen Untersuchung ausgeschlossen sind, wollen wir uns nicht länger mit ihnen beschäftigen und uns der anderen Kategorie zuwenden, nämlich jenen, die durch bewußte und systematische Übungen erworben werden können und wie sie in verschiedenen okkulten Schulen des Ostens und des Westens praktiziert werden. Es gibt auch niedere Arten des Yoga, die das gleiche Ziel erstreben. Menschen, die bewußt versuchen, okkulte Kräfte zu erwerben, tun dies immer, um andere oder sich selbst zu beeinflussen. Höre, was der Meister Sri Maharshi von solchen Menschen sagt:

„Alle Siddhis setzen zwei Dinge voraus: die Person, die sie vorführt, und die anderen, die sie sehen wollen; deshalb ist hier Zweiheit und nicht Einheit. Da Zweiheit eine Illusion ist, ge-

hören alle Siddhis zum Bereich der Illusion. Sie sind in Wirklichkeit nur zeitlich und können nicht dauern. Was nicht die Eigenschaft der Dauer besitzt, ist nur illusorisch und deshalb nicht wert, erstrebt zu werden.“

Der Rishi erklärt den wahren Sinn des Lebens, wenn er sagt:
„Die geistige Kraft der Selbst-Verwirklichung ist unendlich viel größer als die aller Siddhis zusammengenommen.“

An anderer Stelle sagt er:

„...Denke nicht zuviel an psychische Phänomene und ähnliche Dinge. Ihre Zahl ist Legion. Hellsehen, Hellhören und andere solche Fähigkeiten sind nicht wert, begehrt zu werden, wenn größere Erleuchtung und größerer Seelenfrieden möglich sind ohne sie als mit ihnen. Der Meister nimmt diese Kräfte an als eine Form der Selbst-Aufopferung! Der Meister wird nur ein Instrument Gottes, und wenn sein Mund sich öffnet, spricht er nur Gottes Worte ohne Anstrengung und Vorbedenken, und wenn er eine Hand hebt, fließt Gott durch sie, um ein Wunder zu wirken.“

„Die Vorstellung, daß ein Meister nur ein Mensch ist, der durch lange Übungen und Gebete Gewalt gewonnen hat über die vielfältigen okkulten Kräfte, ist absolut falsch. Kein wahrer Meister hat sich je um okkulte Fähigkeiten bemüht, denn er braucht sie nicht in seinem täglichen Leben.“

„Richte deine Aufmerksamkeit nicht auf die wechselnden Dinge des Lebens, wie Tod und andere zeitliche Erscheinungen. Denke auch nicht an das, was scheinbar geschieht, wenn du sie siehst oder erfährst, sondern nur an Das, was alle diese Dinge bewirkt. Das, was verantwortlich ist für sie (das einzige Selbst!)“.

Nichtsdestoweniger entdecken diejenigen, die stark und ausdauernd genug sind, ein höheres Maß an Konzentration zu erreichen, daß diese Siddhis sich tatsächlich in ihnen manifestieren.

Hierzu sagt Sri Maharshi: „Die Wirkungen der echten Konzentration (Vichara) lassen sich erkennen in allen Arten unbewußten Hellschens, in wahren Seelenfrieden, in der Kraft, mit allen Schwierigkeiten fertig zu werden, in der Kraft, die alles erfüllt, doch immer unbewußt bleibt.“

Die Menschen, die diese unbewußten Kräfte erlangen, empfinden sich nie als „Personen, die Siddhis anwenden“. Und warum nicht? Einfach weil sie nicht an den alten Mythos ihrer Ich-Persönlichkeit glauben. Und deshalb kann in ihrem Bewußtsein nicht der Gedanke aufkommen, daß ein gewisses Individuum, das ihren Namen trägt, die Siddhis beherrscht. Wenn dies so wäre, dann wären solche Menschen noch weit entfernt von einer Verwirklichung ihrer selbst, denn dann hätten sie die Illusion des getrennten sterblichen Wesens noch nicht überwunden.

Zusammenfassend können wir sagen:

1. Die unkontrollierbaren und zufälligen okkulten Phänomene, die von Menschen ohne den Endzweck der Suche nach der Wahrheit zur Schau gestellt werden, sind unserer Beachtung nicht wert.
2. Das Bemühen um diese okkulten Kräfte als ein Endziel ist ein Irrweg und bringt uns der geistigen Verwirklichung des Seins nicht näher. Es birgt immer die große Gefahr der Entstehung eines mächtigen Ichs in sich, das in den Augen eines solchen Menschen verwechselt werden kann mit dem wahren Ziel der Verwirklichung, der unsterblichen Wahrheit.
3. Es besteht die Möglichkeit, daß in einem Menschen, der den richtigen Pfad der Verwirklichung betreten hat, okkulte Fähigkeiten und Kräfte entstehen, doch ohne jede wissentliche Anstrengung von seiner Seite. Er würde solche Kräfte niemals vor anderen zur Schau stellen, denn er ignoriert sie, hält sie nicht des Erwähnens wert. In ihrer „Stimme des Schweigens“ sagt Madame H. P. Blavatzky

von einem Schüler, der dem Ziel der Befreiung nahe gekommen ist: „Die Siddhis, die er auf seinem bisherigen Wege erworben hat, wird er alle bewußt wieder aufgeben.“

4. Es gibt ein geheimnisvolles, geistiges Siddhi, eine rein spirituelle Kraft, die nur ein vollkommener Meister beherrschen kann. Es ist die Fähigkeit, ohne die Hilfe von besonderen Worten oder Handlungen die Entwicklung des Bewußtseins seines Schülers zu fördern. Sie ist verstandesmäßig nicht zu erklären; doch ich glaube, sie ist so etwas wie eine unsichtbare Ausstrahlung, die in die tiefsten Seelengründe des Schülers eindringen kann. Wenn dann dieser Schüler fähig ist, sein Bewußtsein abzustimmen auf die Schwingungen des Geistes seines Meisters, erfährt er viele Dinge, die anderen verborgen bleiben. Doch er weiß nicht, auf welchem Weg ihn das Licht erreicht, und fragt nicht nach seinem Ursprung. Er ist zufrieden mit der reinen Tatsache, daß er erleuchtet wurde, und interessiert sich nicht für das Woher, das Wie und das Warum.

Für einen urteilsfähigen Menschen gibt es keine absolut sichere Heilung von Krankheiten, weder durch die medizinische Wissenschaft noch durch irgend ein Yoga oder die sogenannte „geistige Heilung“ und ähnliche Methoden, von denen wir heutzutage so viel hören und in den Reklameanzeigen lesen. Gewisse Praktikanten sowohl des westlichen Okkultismus als auch des östlichen Yoga behaupten oft, sie seien in der Lage, durch ihre Methoden alle Krankheiten zu heilen oder zu verhüten. Doch wenn diese Leute krank werden, was bei ihnen früher oder später ebenso der Fall ist wie bei anderen Menschen, dann sind sie meistens sehr schnell bereit, sich der offiziellen medizinischen Wissenschaft anzuvertrauen, und schlucken Arzneien,

lassen sich Injektionen machen und sich impfen. Ich kenne viele solcher Fälle.

Diese Leute sterben auch alle ungefähr im gleichen Alter wie die übrigen Menschen, trotz ihrer Zusicherungen, daß derjenige, der ihre Methoden befolgt, immer gesund bleibt und wahrscheinlich sehr alt wird. Doch allem, auch dem Geist sind Grenzen gesetzt in dieser physischen Welt. Ärzte können nicht immer helfen, aber sie sind wenigstens ehrlich genug, diese Tatsache zuzugeben.

Den Praktikanten der „geistigen Heilkunde“ und ähnlichen „Wunderdoktoren“ gelingen prozentual wahrscheinlich viel weniger wirkliche Heilungen als den Ärzten, doch um so lauter verkünden sie der Welt ihre erfolgreichen Fälle. Selbst Christus hat nicht alle Kranken und Krüppel geheilt, als er auf Erden weilte.

Wo aber können wir wahre Hilfe finden? In der klaren Erkenntnis, daß ein Mensch, dem es nach seinem Karma bestimmt ist, von seiner Krankheit geheilt zu werden, mit Sicherheit den richtigen Arzt, oder einen fähigen Heilpraktiker, oder einen Yoga-Lehrer, oder ein okkultes Heilkunde-Buch finden wird, wobei es gleichgültig ist, von wem die Hilfe kommt. Doch wenn es ihm nicht bestimmt ist, geheilt zu werden, dann wird ihm Krankheit oder Tod nicht erspart bleiben, und nichts kann ihm helfen.

In Lourdes, dem durch viele Wunderheilungen berühmten Wallfahrtsort, werden nicht all die Tausende gesund, die dort Genesung suchen, sondern nur ein verschwindend kleiner Teil der Massen, die in der Wundergrotte beten. Wenn du dies alles bedacht und verstanden hast, wirst du vernünftiger denken über die Bedürfnisse deiner physischen Hülle und nie, wenn du einmal krank bist, Heilung suchen durch das wahllose Ausprobieren von Wunderkuren und okkulten Methoden.

Die großen Heiligen haben sich meistens nicht einmal um die

Heilung ihrer Kranken bemüht, denn sie besaßen das Wissen um die wahren Quellen des Leidens und der Schmerzen und ihren tieferen Sinn.

Auch ein gewöhnlicher Sterblicher sollte sich hüten, irgend-einer medizinischen oder okkulten Behandlung eine unfehlbare Heilwirkung zuzuschreiben, denn alle Hilfe, die von ihnen kommt, ist nur mittelbar, relativ, äußerlich. Wer das Gegenteil behauptet, täuscht sich selbst, oder, wie es noch häufiger der Fall ist, will andere täuschen.

Für den wahren Sucher sind physische und andere Leiden nur notwendige Prüfungen, die so lange dauern, bis wir unsere Lektion gelernt haben. Es gibt jedoch auf den höheren Stufen des okkulten Wissens ein Mittel, durch das auch unheilbare Krankheiten überwunden werden können. Dieses Mittel besteht darin, gewissermaßen die Lektion, die das Leiden uns aufgibt, im Voraus zu lernen. Hierdurch wird die Prüfung überflüssig und zwecklos, genau so wie es sinnlos wäre, jemand, der sein Hochschulstudium abgeschlossen hat, wieder in die Elementarschule zurückzuschicken, wo es für ihn nichts mehr zu lernen gibt.

In einem solchen Falle haben wir es mit dem geheimnisvollen und meistens mißverstandenen „Verbrennen des früheren Karmas“ zu tun, das durch bestimmte Handlungen und innere Läuterungsarbeit bewirkt wird. Dieser Vorgang ist möglich, gelingt jedoch nur selten, denn er erfordert eine außergewöhnliche Intelligenz und das Wissen um Gesetze, das für die Mehrzahl der Menschen unzugänglich ist.

Mir wurde von einem Menschen berichtet, der an einer nach medizinischem Ermessen unheilbaren Krankheit litt und dennoch ohne äußere Hilfe, um die er sich überhaupt nicht bemühte, wieder gesund wurde. Als man ihn um eine Erklärung dieser unglaublichen Heilung bat, antwortete er nur: „Ich nahm die Prüfung, die auf mich zukam, an mit all ihren Folgen, die mir im voraus bekannt waren, ohne einen Versuch zu machen, ir-

gendetwas zu vermeiden, was mir bestimmt war. Vielleicht wurde die mir zugedachte Prüfung hierdurch überflüssig, und es lag kein Grund mehr vor für das Andauern der Krankheit.“

Und mir kamen die Worte in den Sinn, die vor nahezu 2000 Jahren gesprochen wurden:

„Nicht ein einziges Haar fällt von deinem Haupt ohne den Willen meines Vaters...“

Diese Worte wahrhaft verstehen, heißt, den inneren Frieden gewinnen.

10. Kapitel

Hindernisse und Hilfen

Das schwerste Hindernis für die Konzentration ist das unbeherrschte Gefühlsleben des richtungslosen Durchschnittsmenschen. In der östlichen Terminologie gibt es ein Sammelwort für diese unkontrollierten Gefühlsbewegungen, „Vasanas“, was soviel bedeutet wie angeborene mentale und astrale Neigungen. Vasanas können gut und böse sein, doch sie sind immer Hindernisse auf dem Wege zu den höheren Graden der Konzentration, und deshalb sind beide Arten äußerst störend bei ihrem Studium und müssen eingeschränkt und beherrscht werden.

Mit anderen Worten, wir sollten in der Lage sein, von diesen Stimmungen nur diejenigen zuzulassen, die unbedingt nötig sind für unser Alltagsleben, und uns auch ihnen verweigern, wenn wir uns mit höheren Dingen beschäftigen. Welches Resultat kann ich von meinen Übungen erwarten, wenn ich nicht fähig bin, sobald der Augenblick es verlangt, Gefühle des Ärgers oder des Neids gegenüber einem Menschen meiner Umgebung zu unterdrücken und es zu unterlassen, ständig an ihn zu denken? Oder, wenn ich lüsternen Gedanken unterliege und nicht die Kraft aufbringe, sie abzuschütteln?

Vielleicht hänge ich auch in so unvernünftigem Maße an meiner Familie, daß ich, oft nur aus egoistischen Motiven, glaube, ständig um ihr Wohlergehen besorgt sein zu müssen, ohne daran zu denken, daß jedes menschliche Wesen sein eigenes Schicksal und sein eigenes Karma hat, das niemand über die engen Grenzen seiner Fähigkeit hinaus beeinflussen kann. Die Folge davon wird sein, daß ich unfähig bin, diese unnötigen und hartnäckigen Gedanken abzuschalten während der fünfzehn Minuten, die ich jeweils für meine Übungen benötige, obwohl ich später Zeit genug hätte, an den Anzug zu denken, den ich morgen meinem Sohn kaufen will, oder an das Geburtstagsgeschenk für meine Frau.

Die Vasanas sind also erste Hindernisse und müssen mitleidlos zerstört und bekämpft werden, wenn wir unsere inneren Kräfte durch das praktische Studium der Konzentration steigern wollen.

Eine schwache Gesundheit kann ebenfalls ein schweres Hemmnis sein für den Anfänger. Kranke Menschen neigen dazu, sich mit ihrem Körper zu identifizieren, und fühlen sich auch krank in ihren Gedanken und Gefühlen, also auf der mentalen und der astralen Ebene. Ohne ein gewisses Maß an innerer Stärke ist ein Studium der Konzentration in unserem Sinne unmöglich. Physisch und psychisch schwache Menschen sollten deshalb darauf verzichten, nach unserer Methode innerlich stärker werden zu wollen, denn sie ist nicht der richtige Weg für sie. Ein Leben der Hingabe an den Höchsten ist ebenso wirksam wie ein Leben, das den „direkten Pfad“ geht, und ist weitaus besser geeignet für sie.

Ein anderes Hindernis ist „instinktiver Materialismus“. Gerade in unserer modernen Welt gibt es viele Menschen, die unfähig sind, an etwas zu glauben, das sie nicht fühlen oder sehen können. Auch sie sind nicht geeignet für unsere Schule, denn sie

haben keinen Sinn für die unsichtbare Wahrheit, nach der wir suchen.

Eine unüberwindbare Barriere für den Erfolg ist auch der Aberglaube. Wer diesem Laster frönt, ist ein Sklave seines irrefeleiteteten Verstandes. Zum Aberglauben gesellt sich meistens auch noch sein unheiliger Bruder, der Fanatismus.

Die Intoleranz gehört ebenfalls zu dieser unerfreulichen Familie der Handicaps. Man stelle sich vor, ein fanatischer und intoleranter Sektierer oder religiöser Eiferer würde dieses Buch lesen. Er würde allzuviel in ihm finden, das er „verdammten“ müßte! Und damit würde er alles Vertrauen, das er vielleicht zu Anfang in unsere Sache gesetzt hatte, verlieren und Verachtung für den Verfasser empfinden, die es ihm unmöglich machen muß, die Übungen mit Erfolg durchzuführen.

Ein weiterer Riegel an der Türe zum Erfolg ist für manche Leute die Manie, zu viele Bücher zu lesen, weil sie unfähig sind, Entscheidungen zu treffen. Sie greifen wahllos nach einem Buch, wenn sie auch nur oberflächliches Interesse für das darin behandelte Thema empfinden, und wenn sie es gelesen haben, machen sie sich sofort auf die Suche nach einem anderen, möglichst noch „modernerem“. Mit einem ernsthaften Schatzgräber der Wahrheit verglichen sind sie umherstolpernde Schmetterlingsjäger.

Solche Menschen vergessen, daß es mehr Bücher gibt als sie während ihres ganzen Lebens lesen könnten. Was hat es also für einen Sinn, ganze Bibliotheken zu verschlingen, ohne Gebrauch machen zu können von dem Wissen, das sie sich mental, also nur oberflächlich, angeeignet haben?

Letzten Endes sind Bücher meistens nur eine Sammlung von wiedergekauften Gedanken anderer Menschen, die sie selbst von wieder anderen übernommen hatten, und oft sind solche Bücher ohne jeden Nutzen für uns, weil sie, auch auf den Gebie-

ten der Wissenschaft, statt der Wirklichkeit nur Phantasien bieten, die einem wahren Sucher kaum helfen können.

Obwohl der Verstand nur eine zweitrangige Kraft im Menschen ist im Vergleich zu dem höheren Weisheits-Bewußtsein, wie es in dem von Gedanken freien Samadhi erreicht wird, so sind Mängel in seiner Struktur dennoch unüberwindliche Hindernisse bei jedem Studium, und besonders bei dem unseren. Gestörte Fassungskraft ist das gleiche wie ungenügende Kenntnis des Alphabets einer Sprache für jemand, der ihre Schrift lesen will.

Es ist möglich, daß nicht unstillbarer Lesedurst einen Menschen von Buch zu Buch treibt sondern die Tatsache, daß ihm das richtige Buch noch nicht in die Hände gefallen ist. In einem solchen Falle kann man nur sagen: „Suchet und ihr werdet finden.“

Trunksüchtige oder andern Gewohnheitslastern frönende Menschen haben wenig Hoffnung, erfolgreiche Adepten der Konzentration zu sein, denn ihre Willenskraft ist unter Null. Wenn sie ihre schlechten Gewohnheiten, von denen sie nur allzu gut wissen, daß sie ihnen schaden, nicht ablegen können, werden sie auch nicht die innere Kraft finden, ihre mentale Stumpfheit und Trägheit zu überwinden.

Außergewöhnliche Nervosität ist eine Krankheit, die meistens die Willenskraft des Menschen stark beeinträchtigt, und sie muß als solche fachgerecht behandelt und geheilt werden, bevor ein aussichtsreiches Studium begonnen werden kann. Die Konzentration selbst bzw. ihr Studium ist kein Allheilmittel für organische Defekte und moralische Schwächen. Doch ein normaler Mensch, nicht behaftet mit den oben erwähnten Mängeln des Charakters und des Körpers, wird auch physisch und seelisch großen Nutzen ziehen aus einem ernsthaft betriebenen praktischen Studium der Konzentration, wie sie in diesem Buch gelehrt wird.

Was nun kann dem Schüler behilflich sein bei seiner Arbeit?

In der zeitgenössischen Literatur für Psychologie und Okkultismus finden wir ein Überangebot an „Hilfen“ aller Art. Jeder spricht nur von den Dingen, die ihm angeblich „so sehr geholfen haben“, und trotzdem suchen alle endlos weiter nach neuen und besseren Mitteln. Dieses Verhalten ist falsch und töricht. Wenn einer sich entschließen würde, nur noch mit einem Stock oder an Krücken zu gehen, würden seine Glieder bald schwach und lahm werden. Dieser heute weit verbreitete Selbstbetrug wurzelt in dem unbewußten Glauben, daß etwas „von außen kommen muß, um uns zu helfen, so wie die Katze ihre Jungen beim Genick packt und ins Nest zurückträgt.“ Solche Menschen leiden an einem Mangel an Vertrauen an ihre eigene innere Stärke und ihren eigenen Wert. Hüte dich vor dieser Zeitkrankheit!

Alles in allem, die beste Hilfe für dich ist das Fehlen oder die Überwindung all dieser Laster und Unvollkommenheiten und der Besitz oder der Erwerb der ihnen entgegengesetzten Tugenden und Vorzüge. An positiven Werten mußt du mitbringen die Fähigkeit zu ruhigem, kühlem und klarem Denken und ein gesundes Urteil über dich selbst, deine Mitmenschen und das Leben überhaupt. Unerläßlich ist natürlich ein ernsthaftes Interesse am Besitz der Eigenschaften, die echte Konzentration verleiht.

Meistens weiß der Schüler genau, warum er sich dem praktischen Studium der Konzentration widmen will, doch es mag auch vorkommen, daß er nur ein mehr gefühlsmäßiges aber dringendes Bedürfnis danach empfindet. Auch dies ist eine gute Ausgangssituation, denn es besteht die Wahrscheinlichkeit, daß die Sehnsucht nach höheren Werten ihn antreibt, ohne daß er sich dessen verstandesmäßig bewußt ist.

Eine besonders wertvolle Hilfe ist die Inspiration durch die Lektüre von Büchern, in denen große Menschen geschildert ha-

ben, wie sie selbst mit den Schwierigkeiten ihres Lebens fertig geworden sind und so lange gekämpft haben, bis sie zuletzt die Wahrheit fanden und an jenes gesegnete Ufer gelangten, das Vollendung heißt. Es wäre ein außergewöhnliches Glück für einen Schüler, so auf die Quelle der unverfälschten Lehren eines wahren geistigen Meisters zu stoßen. Das rechte Buch zur rechten Zeit und mit dem rechten Verständnis aufgenommen, kann uns zur Offenbarung werden, deren Licht die dunkelsten Winkel unseres noch unbekanntem und unentdeckten inneren Wesens erhellt.

Ich will, so sehr es mich auch drängt, darauf verzichten, an dieser Stelle die wunderbare Wohltat zu beschreiben, die ein Mensch erfährt, der das große Glück hat, einen lebenden Meister zu finden. Eine solche menschliche Begegnung macht jedes theoretische und auch praktische Studium, wie das unsere, überflüssig. Ich werde im 22. Kapitel auf diese seltene Möglichkeit zurückkommen.

Doch, um es vorwegzunehmen, es besteht nur eine geringe Chance, in unserer Zeit einem wahren Meister leibhaftig zu begegnen, denn einer von ihnen verließ uns vor wenigen Jahren, und sie werden uns nicht allzu oft geschenkt. Die Wartezeit bis zur Ankunft eines neuen mag viele Leben überdauern, ja, vielleicht Jahrtausende.

11. Kapitel

Rechte innere Haltung — der Schlüssel zum Erfolg

Die rechte innere Einstellung eines Schülers der Konzentration zu seinem Studienobjekt kann nur eine positive sein. In der unsichtbaren Welt, in der unsere Gedanken und Gefühle und auch der Geist, unser inneres unveränderliches Wesen, wirken,

ist unsere Haltung von Natur zwiespältig und oft auch von diesen drei Faktoren gemeinsam und gleichzeitig bewegt. Unsere innere Seelenanlage entspringt in hohem Maße dem, was wir wirklich sind. Wir sind offensichtlich nicht im Besitz dessen, was wir Selbst-Kenntnis nennen, sonst bedürften wir nicht eines Trainings der Konzentration. Doch wir sind fähig, unsere innere Einstellung gegenüber den äußeren und inneren Dingen unseres Lebensbereiches zu beobachten, zu erkennen, ja, sogar zu ändern.

Und hier liegt eine große Chance für unseren Erfolg.

Jedes Unternehmen wird dir gelingen, wenn du tief genug in die Dinge, deren du Herr werden willst, hineinschaust, sie in ihren Zusammenhängen durchschaust und ihr Verhältnis zu dir selbst erkennst. Das Ideal der richtigen Haltung, der echten Bereitschaft, wurde schon von den frühesten geistigen Führern der Menschheit vorgezeichnet. Christus nannte es „die vollkommene Wahrheit“ und schrieb ihm übernatürliche Kräfte zu, als er sagte: „Wenn du auch nur den Glauben eines Senfkorn hast, so sage zu diesem Berg: Bewege dich! ... und er wird sich bewegen ...“

Ein solcher Glaube kann von einem eben beginnenden Schüler nicht verlangt werden, doch er sollte in seinem eigenen Interesse zumindest eine positive Haltung zu seiner Arbeit einnehmen. Ich fordere auch keineswegs „blinden Glauben“ an das, was ich sage, sondern nur seine ernste Aufnahme, seine ehrliche Prüfung und eine freie Entscheidung.

Wenn dir diese innere Bereitschaft fehlt, und du deine innere Haltung trotz geistiger Bemühungen nicht ändern kannst, dann mag dies ein Zeichen dafür sein, daß unser Weg nicht der richtige ist für dich. Und es wird keineswegs dogmatisch behauptet, daß der in diesem Buch vorgeschlagene Weg der einzige oder auch nur der kürzeste oder leichteste ist zu dem erstrebten

Ziel. Hierüber soll noch am Ende des 21. Kapitels gesprochen werden, wenn du alle Übungen gemeistert hast.

Doch ich stehe nicht an, zu sagen, daß unsere Methode die sicherste und in keiner Weise gefährlich ist und in jedem Falle zu deiner inneren Bereicherung beitragen wird, auch wenn du nicht in der Lage sein solltest, die schwierigeren Übungen der letzten Serie durchzuführen.

Als ich vor etwa dreißig Jahren mein erstes praktisches Training in Konzentration begann und zwar nach einem Buch, das den gleichen Titel trug wie dieses, hatte ich unbegrenztes Vertrauen, daß es mir gelingen würde, alle Übungen durchzuführen, und daß ich durch sie zu wundervollen Erfolgen gelangen würde. Doch ich hatte keine klare Vorstellung darüber, welcher Art diese Erfolge sein würden, denn das kleine Buch sagte wenig aus über das Endziel des Trainings.

Solange ich mich mit den vorgeschriebenen Übungen beschäftigte, schien alles in bester Ordnung zu sein, doch als ich an die Stelle kam, wo die Kapitel über Konzentration abgelöst wurden von solchen, die die Meditation behandelten, geriet ich in große Verwirrung und sah mich bald in einer Sackgasse. Der Grund hierfür ist mir heute klar. Es bestand eine zu große Kluft zwischen den Grundübungen, durch die ich mir in diesem frühen Stadium keine besonderen Fähigkeiten erwerben konnte, und den abstrakten „fertigen“ Ideen, die einer, mir damals noch fremden, Philosophie entlehnt waren.

Heute habe ich meine Begeisterung für dieses Buch verloren, denn ich sehe kein echtes Ziel in seinem Anliegen. Später fiel mir ein anderes, bei weitem ernsthafteres und anspruchsvolleres Buch in die Hände. Die in ihm vorgeschriebenen Übungen waren sehr schwierig, doch durch sie konnte der Schüler neue Fähigkeiten entwickeln, und der Autor gab auch eine klare Definition des zu erstrebenden Zieles.

Das Studium dieses Buches kostete mich Jahre angestrengter

Arbeit, doch der Erfolg hat mich veranlaßt, aus ihm — es handelt sich um Dr. Brandler Pracht's Handbuch — einige abgewandelte Übungen in die Serie meines fortgeschrittenen Trainings aufzunehmen.

Ebenso wie die innere Bereitschaft des Schülers von entscheidender Bedeutung ist für seinen Erfolg, so ist es auch die Pflicht des Autors, seinen Lesern zu helfen und sie vor den bösen Erfahrungen, die er selbst machen mußte, und die den guten Willen seiner Schüler enttäuschen könnten, zu bewahren. Das beste Mittel hierzu ist eine gründliche theoretische Vorbereitung und eine sachliche Erklärung der Materie, bevor wir zu den praktischen Übungen übergehen. Deshalb ist auch nur weniger als ein Drittel der Kapitel dieses Buches den technischen Einzelheiten gewidmet.

12. Kapitel

Was ist der Verstand?

Es ist nicht leicht, diese Frage eindeutig zu beantworten. Doch da wir mit der Kraft des Verstandes operieren, (und du wirst kaum daran zweifeln können, daß der Verstand eine Art Kraft ist) so sind wir auch berechtigt und in der Lage, diese Kraft auf Grund ihrer Wirkung zu definieren.

Es wäre nutzlos, ausgedehnte Begriffserklärungen zu geben, denn was wirklich klar sein will, muß kurz sein. Die knappe Formulierung, die ich nachstehend zitiere, stammt aus dem Munde des verstorbenen Rishi Ramana, der wohl größten zeitgenössischen Autorität auf diesem Gebiet, und ich zitiere sie deshalb, weil ich nichts besseres finden konnte als diesen Ausspruch des Weisen:

„Der Verstand wird aus den Gedanken gebildet.
Stelle das Denken ein und zeige mir dann,
wo der Verstand ist.“

Dies ist eine klare philosophische Gleichung, die ihre volle Lösung in sich enthält. Laßt uns den ersten Teil dieser Gleichung definieren, der besagt, daß die Kraft des Verstandes sich nur im Denkprozess auswirkt, manifestiert. Dies ist bereits eine teilweise Auflösung der Unbekannten X; denn da ich denken, also meinen Verstand betätigen kann, muß der Verstand eine passive Natur haben.

Der nächste Teil ist noch klarer. Der Verstand ist nichts anderes als die örtliche Zusammenfassung, die Totalsumme aller Gedanken. Hierin liegt auch die Folgerung, die sich auf die drei Aspekte der Zeit bezieht, nämlich, daß der Verstand alle Gedanken einschließt, diejenigen, die wir in der Vergangenheit gedacht haben, diejenigen, die im Augenblick des Denkens unser Bewußtsein erfüllen, und diejenigen, die uns in der Zukunft kommen werden oder jenen, die weiterleben nach unserem Hinscheiden.

Das ewige „Bündel der Gedanken“, wie der Weise es nennt, bleibt. Er wollte damit die letzte Möglichkeit eines Zweifels ausschließen. Dies macht den letzten Teil der Gleichung kompromißlos klar: „Wenn du es nicht glaubst, dann stelle dein Denken ein und versuche, den Verstand zu finden.“

Hieraus folgert erstens, daß das, was „bleibt“ etwas anderes sein muß als der „Verstand“, und zweitens, daß der Verstand keine unabhängige Existenz besitzt, die nicht beeinflussbar wäre durch die Wesen, die des Denkens fähig sind. Und als letzter Schluß folgt daraus, daß der Mensch fähig ist, seinen Verstand zu zähmen und zu lenken nach seinem eigenen Willen. Der Verstand ist ein Endliches und Begrenztes, also kann er kontrolliert werden.

In den folgenden Kapiteln werden wir versuchen, diese Kontrolle über unseren Verstand zu gewinnen. Seinem Wesen nach ist der Verstand eine neutrale Energie, weder gut noch böse. Bildlich ausgedrückt, der Verstand vibriert ohne Rücksicht darauf, ob seine Schwingungen (Gedanken) von uns oder anderen als gut oder böse angesehen werden.

Ich erinnere an das, was ich über die Vasanas gesagt habe. Jeder Mensch besitzt in seiner Veranlagung ein persönliches Filter, daß bestimmte Arten von Schwingungen, die mit diesen Vasanas behaftet sind, erlaubt in sein Bewußtsein zu treten, hingegen anderen Gedanken und Gefühlen den Zutritt in unser Denk-Gehirn versperrt.

Daher kommt es, daß ein Heiliger nicht beeinflußt würde durch die unreine Atmosphäre einer Hotel-Bar oder eines Kabarettts, während ein Mensch, der eine Beute seiner Vasanas ist, diesem Einfluß erliegen und seine niederen Gedanken und Gefühle durch Phantasie steigern würde. In gleicher Weise wird eine reife Seele unmittelbar und intuitiv die Größe eines Heiligen oder eines Meisters der Weisheit entdecken, während ein unreifer Mensch an ihnen vorübergehen wird ohne sichtliche Reaktion auf ihre Ausstrahlung.

Hierin liegt auch der Sinn des berühmten Verses der „Viveka-Chudamani“:

„Daher ist der Verstand die Ursache sowohl der Versklavung als auch der Befreiung des Individuums;
wenn der Verstand von Leidenschaft befleckt wird, ist er gebunden;
aber wenn er frei ist von Leidenschaft und Unwissenheit, ist er ein Befreier.“

Aus der „Gleichung“ des Maharshi über den Verstand können wir schließen, daß der Mensch fähig ist, sich von seinem Verstand, von diesem „Bündel der Gedanken“ zu trennen. Das bedeutet, daß er seine Gedanken selbst auswählen kann. Wende

diese Entdeckung nun auf den Aphorismus Sankaracharya's an, und du erkennst, daß die Entscheidung über Sklaverei oder Freiheit nur in dir und von dir selbst gefällt wird.

Welchen von diesen beiden Seelenzuständen wirst du annehmen und begrüßen, und welchen wirst du ablehnen und verhindern? Dies kann niemand für dich entscheiden und tun als du selbst, genau so, wie kein anderer eine Arznei einnehmen kann, damit du geheilt wirst. Sapiienti sat, lieber Leser!

Das Wissen um den Verstand ist im Osten verhältnismäßig weit vorgeschritten, besonders dank der Arbeit indischer Philosophen der Vergangenheit und Gegenwart. Die Auffassung der wahren indischen Meister von dieser Kraft des Menschen geht klar und deutlich hervor aus unserer Analyse des Ausspruchs, den der weise Rishi Ramana über dieses Thema gemacht hat.

Der Westen ist auf diesem Gebiet der Weisheit im Rückstand, wenigstens in seiner offiziellen Forschung, die nur mit Theorien und Hypothesen operiert. Die westliche Wissenschaft ist mehr interessiert an den speziellen Funktionen des Verstandes und an den oft nur pathologischen Phänomenen, die er erzeugt, als an seinem wahren Wesen. Dies ist nur allzu natürlich! Der Verstand allein kann den Verstand nicht verstehen.

Etwas höheres muß hinzukommen, damit der Sucher erleuchtet werden kann. Die westliche Psychologie mit ihrer Unzahl von Schulen und Richtungen hat in Wirklichkeit nur geringe, durch Erfahrung und Experimente erworbene Kenntnisse über das wahre Wesen und die Bedeutung des menschlichen Verstandes. Erst in neuester Zeit finden im Westen Gedanken Eingang, die aus der alten Hindu-Philosophie abgeleitet sind und in europäischen Gelehrtenkreisen ernsthaft diskutiert werden. Doch für ein erfolgreiches praktisches Studium der Konzentration brauchen wir etwas mehr als das, was bisher theoretisch

gesagt wurde. Die wahre experimentelle, persönliche Erfahrung wird dir zuteil werden bei der praktischen Durchführung der Übungen des dritten Teiles.

Dieses „höhere Etwas“ ist die Kraft, die uns fähig macht, zu erkennen und richtig zu handeln, ohne zu denken, d. h. ohne die aktive Teilnahme des Verstandes.

Laßt uns jetzt einen anderen Aspekt der Funktionen des Verstandes betrachten. Der Mensch wird oft konfrontiert mit Auswirkungen, die er durch diese Kraft an sich selbst, an seinem eigenen Leibe, erfährt. Solche Erscheinungen sind vollkommen natürlich, denn das physische Werkzeug, das „Filter“, durch das wir den Kontakt mit dem agierenden Verstand herstellen, ist unser Gehirn, so wie das Nervensystem der Leiter unserer Gefühle und astralen Regungen ist.

Bei geistig kranken Menschen stellen die Ärzte oft Abnormitäten in der Struktur ihrer Gehirne fest. Oft wird auch versucht, durch chirurgische Eingriffe die Mängel dieser leidenden Organe zu heben. Auch bösartige Tumore können die mentalen Fähigkeiten eines Menschen ebenso beeinträchtigen wie Verletzungen an wichtigen Teilen des Gehirns. Es hat nicht wenig Fälle gegeben, in denen geistig hochstehende und begabte Menschen ihre Intelligenz und ihre Denkkraft einbüßten durch physische Veränderungen in ihren Gehirnen, die verursacht wurden durch Krankheiten oder den Verlust eines Teils ihrer grauen Hirnmasse als Folge von Unfällen oder mißglückten Operationen.

Manche dieser unglücklichen Personen sind bedauernswerte Idioten geworden, ohne jede Spur ihrer früheren Intelligenz und Bildung und ohne Hoffnung auf Heilung. Sie sind lebendige Beweise für die Behauptung, daß die mentale und die astrale Sphäre im Menschen im essentiellen Sinne, wenn auch unsichtbar, materiell ist und der physischen Materie bedarf zu ihrer Wirkung.

Deshalb besitzt das Bewußtsein des normalen Durchschnittsmenschen noch keine supra-mentale, geistige, Erkenntnis in diesem Leben, das sich bei ihm auf die Betätigung des Denk-Gehirns beschränkt.

Was dies bedeutet, magst du ermessen, wenn du dir die Frage beantwortest, was geschieht, wenn nicht nur ein Teil des Gehirns, sondern das ganze Gehirn zerstört wird, was unausweichlich den Tod zur Folge hat.

Personen, bei denen vorübergehend die Verbindung zwischen ihrem astralen Empfinden und ihrem physischen Leib durch Anästhesie, z. B. bei einer Operation, unterbrochen wird, berichten hinterher oft, daß ihre bewußte Existenz während dieser Zeitspanne der „Betäubung“ auf Träume reduziert wurde und oft zu einem vollkommenen Erlöschen allen Bewußtseins führte. Diese Verbindung ist ebenfalls ständig vom Tode bedroht.

Es ist richtiger und ergiebiger, gründlich über diese Fakten nachzudenken, anstatt sich mit einer der zahlreichen Theorien zu begnügen, deren Gültigkeit wir nicht selbst überprüfen können.

Indem wir diese beiden Sphären in uns, die astrale und mentale, unter unsere Herrschaft bringen, öffnen wir automatisch das Tor zu einem neuen Leben, das uns unabhängig macht von den vergänglichen Instrumenten des Alltags.

Doch dieses Wissen muß von uns hier und jetzt erworben werden, denn aus dem bisher Gesagten geht klar hervor, daß der Tod uns keine „zusätzliche“ Erkenntnis bringen kann, die nicht schon vorher in uns existent war.

Dies ist der Grund, aus dem unsere in der Weisheit fortgeschrittenen Brüder, die wir Weise und Heilige nennen, so begierig darauf waren und sind, dieses Wissen zu Lebzeiten zu erlangen, und uns lehren, das Gleiche zu tun, da es die einzige wirkliche Versicherung gegen die Dunkelheit des Todes ist.

13. Kapitel

Verschiedene Aspekte des Bewußtseins

Während ich diese Zeilen schreibe, befinde ich mich im sogenannten „wachenden Zustand des Bewußtsein“, Jagrat genannt in der Hindu-Terminologie. In ihm bin ich im Kontakt mit der Außenwelt vermittelt meiner fünf Sinne. Ich sehe, höre, fühle, rieche und schmecke. Wenn einer dieser Sinne versagt, wird meine Wahrnehmung der Ereignisse und Zustände meiner Umgebung geringer um die Eindrücke des ausgefallenen Sinnes.

Wir können annehmen, daß ein menschliches Wesen, daß alle fünf Sinne verloren hat, unempfindlich wird gegen die Außenwelt.

Daraus folgt, daß die Welt und die physischen Sinne voneinander abhängig sind. Wenn die Welt sich uns nicht auf dem Wege über die Sinnesorgane mitteilt, existiert sie nicht mehr als eine Erfahrung für unser Bewußtsein. Die Tatsache, daß unser Gehirn Erinnerungen an frühere Eindrücke zurückhält, ändert nichts an unserer Feststellung, denn die Vorstellung von Vergangenen, Gegenwärtigem oder Zukünftigem ist nicht Erfahrung. Unser Erinnerungsvermögen ist mehr der Welt des Traums verwandt, die hier auch in Betracht gezogen werden kann. Alles, was wir während des wachenden Zustandes erfahren, wird in unserem Bewußtsein widergespiegelt und bildet so unsere Vorstellung von der äußeren Form der Welt und ihrer Erscheinungen.

Wenn wir auf diesen einen Bewußtseinszustand beschränkt wären, könnten wir von einer Einheit der Erscheinungen in der Welt sprechen und somit auch versuchen, die Realität unserer Außenwelt zu beweisen auf Grund der gleichbleibenden

Einförmigkeit aller Eindrücke, die wir von ihr im Wachzustand empfangen.

Im Jagrat bewege ich mich, spreche, fühle, handle, denke wie die anderen Menschen. Dies erscheint uns einfach und logisch und wäre auch wirklich so, wenn es nicht noch andere Bewußtseinszustände gäbe, in denen wir leben und handeln können. Mit einem von ihnen sind wir alle ziemlich gut vertraut, so glauben wir wenigstens. Es ist der Traumzustand, der während des Schlafes eintritt, und in dem wir immer noch die Vorstellung haben von einem „Ich“ und einem „Nicht-Ich“, oder von unserem „Ich“ und den „anderen Dingen“, welche die physische Welt darstellen. Doch das, was wir in unseren Träumen, in denen die Welt des Jagrat verschwindet, erleben, ist sehr verschieden von den Erfahrungen des Wachzustandes. Es werden Dinge möglich, die im wachenden Zustand nie geschehen könnten, und die Ereignisse des Wachzustandes haben wenig Einfluß auf die Träume, wenn auch beide Bewußtseinszustände bis zu einem gewissen Grad voneinander abhängig sind. In der indischen Terminologie wird der Traumzustand Swapna genannt.

In einer kalten Nacht hatte ich einmal einen furchtbaren Angsttraum, in dem ich von einem Bergrutsch überrascht wurde, wobei sich große Erdmassen auf meine Brust legten und mich zu ersticken drohten. Der Alpdruck war so wirklich, daß ich erwachte, und da entdeckte ich auch sofort seine Ursache: Meine Hauskatze war zu dem Schluß gekommen, daß es wärmer für sie wäre, wenn sie unter meine Decke schlüpfte und sich auf meiner Brust zusammenrollte.

Als ich mich in den folgenden Nächten zu der gleichen Art von Zusammenarbeit in der Abwehr der Kälte heranziehen lassen mußte, trat der Angsttraum nicht auf, wahrscheinlich weil das im Traumzustand weiterwirkende Unterbewußtsein

von seinem wachenden Bruder informiert wurde, daß die Gewohnheit meiner Katze keine Gefahr für mich bedeutete.

Oft rufen ungewohnte Gerüche im Schlafräum eine bestimmte Art von Träumen hervor. Wenn ich Stäbe indischen Weihrauchs in meinem Schlafzimmer abbrennen lasse, träume ich oft, ich befände mich in einem Tempel und wohnte einer Puja, einer Art Hindu-Messe, bei, oder auch andere Ereignisse aus meinem Leben in Indien kehren in mein Gedächtnis zurück.

Wenn bei kaltem Wetter unsere Füße während des Schlafes unbedeckt sind, träumen wir oft, daß wir im Wasser oder auf Eis stehen. Die Traumpsychologie kennt vieler solcher Erscheinungen, doch hier ist nicht der Ort, sie aufzuzählen. Es genügt uns, festgestellt zu haben, daß die Möglichkeit von Wechselwirkungen zwischen unserem physischen Zustand und unseren Träumen besteht. Dies bedeutet nicht, daß alle Träume ihre Ursache in der körperlichen Verfassung haben, in der wir uns im Augenblick des Traumes befinden. In Wirklichkeit gehört die Mehrzahl der Träume nicht in diese Kategorie. Jedoch grundsätzlich wollen wir festhalten, daß wir während des Schlafzustandes unsere fünf Sinne nicht benutzen, daß aber trotzdem gewisse Eindrücke in unser Bewußtsein treten, während die Sinne „abgeschaltet“ sind.

Der nächste Bewußtseinszustand oder Wahrnehmungszustand, wenn wir bei ihm überhaupt noch von Wahrnehmung sprechen können, ist jener geheimnisvolle Zustand des traumlosen Schlafes, indisch Sushupti genannt, der total verschieden ist von den beiden, die wir bis jetzt behandelt haben.

Normalerweise haben wir keinerlei Erinnerung an unsere Erfahrungen während des Sushupti. Dieser Bewußtseinszustand scheint ein unlösbares Rätsel zu sein.

Und dennoch, wir müssen weiterexistiert haben während seiner Dauer, obwohl er eine Lücke in unserem Gedächtnis zu-

rückgelassen hat. Wir können nicht einfach annehmen, daß wir aufgehört haben zu sein, während wir traumlos schliefen.

Die Erhellung der dunkelsten Winkel unseres Bewußtseins ist aber dennoch möglich durch den Gebrauch erweiterter Fähigkeiten, die wir nur durch die Ausübung der Konzentration erwerben können, und die uns, als Endziel, zu einem Leben ohne Sinne und ohne Denken führen. Erst dann können wir das durchdringen und erkennen, was uns jetzt noch als dunkles Nichts erscheint.

So wie der in der Konzentration ungeübte Mensch sich nicht über die mentale und astrale Ebene seiner Gedanken und Gefühle erheben kann, so kann er sich auch nicht aus eigenem Willen in den erhabenen Zustand des Sushupti versetzen, wenn er die oben erwähnten Fähigkeiten nicht in sich entwickelt hat. Wer dies tun will, der findet im dritten Teil dieses Buches die erforderlichen Anweisungen. Wenn du bei dem 19. und 20. Kapitel angelangt sein wirst und dich an das erinnerst, was in diesem Kapitel gesagt wurde, wirst du auch das verstehen, was dir jetzt vielleicht noch nicht ganz klar geworden ist. Dann wird dein Bewußtsein durch die Übungen des dritten Teils geweitet und vertieft worden sein.

Welches ist nun, unter dem Gesichtspunkt unseres Bewußtseins gesehen, der Zweck der Konzentration?

Sie soll uns fähig machen, bewußt und wissentlich und willentlich von den drei niedrigen Bewußtseinszuständen, des Wachens, des Träumens und des traumlosen Schlafes, in den vierten überzugehen, der den anderen überlegen ist. Dieser vierte Bewußtseinszustand, indisch Turiya, ist der letzte, der Gipfel und das Ziel. Laß dich nicht verwirren durch die verschiedenen Theorien einiger okkulten Schulen, welche die höheren Stadien „ad infinitum“ vermehren wollen; einige von ihnen sprechen sogar von 49 Bewußtseinsebenen, die jedoch nur in der Einbildung ihrer Erfinder existieren.

Sie schreiben oft jeder Art von Gedanken eine „neue Existenzebene“ zu, obwohl sie selbst nicht einmal bewußt den Zustand des Sushupti, geschweige denn des Turiya, erlebt haben. Je mehr einer wirklich weiß, um so mehr bewundert er die erhabene Einfachheit der Dinge, weil er sie mit dem Auge der Weisheit betrachtet und nicht durch die Brille der Vielfältigkeit und Kompliziertheit.

Vom Turiya aus siehst du, wie von einem hohen Berge, durch die zwei niederen Bewußtseinszustände hindurch und bist unabhängig von ihnen. Dieser Zustand kann nicht erreicht werden, ohne daß die Sinne und der Verstand zum Schweigen gebracht wurden. Diesen Grundsatz muß der Schüler verstehen und anerkennen. Wenn er dies nicht tut und sich der auch nur geheimen Hoffnung hingibt, daß es ihm vielleicht gelingen wird, durch einen „Seiteneingang zu schlüpfen“, dann betrügt er sich selbst und wird dafür zu zahlen haben. Und die Buße für unsere Irrtümer kann nur in einer Währung entrichtet werden. Ihr Name ist Leiden!

Die Ausführungen dieses Kapitels gelten für „normale“ Fälle, betreffen also alle diejenigen, die bereit sind, an sich zu arbeiten, um Fähigkeiten zu erwerben, die sie noch nicht besitzen aber als notwendig und erstrebenswert erkannt und anerkannt haben. Für sie ist dieses Buch, genau wie ein Schullehrbuch, nach einem pädagogischen Prinzip geschrieben; es soll lehren und gleichzeitig als Handbuch für die Anwendung des Erlernen dienen.

In den letzten Kapiteln jedoch werden wir etwas erfahren über die Bedingungen, unter denen einer unmittelbar in den Besitz der erwünschten Eigenschaften gelangen kann, ohne den Weg des schrittweisen Lernens zu gehen. Doch diese Fälle sind so selten und so schwer zu erkennen, daß es unvernünftig wäre, mit ihnen zu rechnen oder auf ihr Eintreffen zu hoffen, ebenso unvernünftig wie der Versuch, seinen Lebensunterhalt nicht

durch normale Arbeit sondern durch das große Los oder andere Glücksgewinne zu verdienen.

Turiya, der „vierte“ Bewußtseinszustand, ist, vom Standpunkt des normalen Menschen aus gesehen, das Über-Bewußtsein. Doch für diejenigen, die ihn erreicht haben und in ihm leben, ist Turiya, auch Sahaja Nirvikalpa Samadhi (ewiges, formloses Überbewußtsein oder Ekstase) genannt, eine normale alltägliche Erfahrung, und alle anderen niederen Ebenen sind für sie höchst unwirklich und unwichtig, weil eng und beschränkt. Solche Menschen werden nie wieder die Sphäre des Jagrat oder des Sushupti als ein ausreichendes Element ihrer Wahrnehmungen anerkennen.

Nachdem der Schüler jetzt einiges über die verschiedenen Möglichkeiten des Bewußtseins im Menschen erfahren hat, ist er ein gutes Stück weitergekommen im Verständnis der Ziele und Methoden seines Studiums der Konzentration. Dies kann ihm nur willkommen sein, denn je klarer ihm die theoretischen Begriffe geworden sind, um so weniger wird er Gefahr laufen, bei der Durchführung der praktischen Übungen zu versagen.

Es ist selten, daß ein Schüler schon bei den ersten Grundübungen versagt, obwohl auch diese nicht leicht sind. Die ersten Schwierigkeiten treten meistens erst bei den Übungen der zweiten und dritten Serie auf. Wenn diese aber einmal gemeistert sind, dann werden die Übungen der vierten Serie wieder ohne große Mühe bewältigt. Doch in einigen Fällen mag mehr Zeit benötigt werden für den Übergang von den Anfangsübungen zu den fortgeschrittenen, als für den Übergang von der vierten Serie zu den letzten Übungen.

Die fünfte und die Abschluß-Serien können allerdings nicht nur deshalb mit Erfolg durchgeführt werden, weil die vorangegangenen zufriedenstellend erledigt wurden. An diesem Punkt treten andere Momente auf den Plan, die von dem Anfänger nicht im Voraus begriffen werden können.

Die Ebene der Intuitionen muß erreicht sein, bevor du getrennt werden kannst von deiner sterblichen Hülle, also noch zu Lebzeiten und bei vollem Bewußtsein. Sonst bleiben die Übungen Nr. 9 und 9A leere Formalitäten. Du mußt jenen inneren Frieden erreichen, der über alles mentale Verstehen hinausgeht. Denke daran!

Ich rate dir, jetzt schon die einweihenden Verse der Upanishaden zu lesen, die den Beschluß dieses Buches bilden, und in dem tiefen Frieden unterzutauchen, der von ihnen ausströmt.

14. Kapitel

Psychologie des Erfolgs

Es ist eine bedauernswerte aber unbestreitbare Tatsache, daß trotz der vielen bereits existierenden Bücher über Konzentration und Meditation nur eine verschwindend kleine Zahl von Lesern und Schülern in der Lage waren, wirklichen, echten Nutzen aus ihrem Studium zu ziehen.

Dies hat viele Gründe.

Erstens: Die Einleitung dieser Bücher ist zu theoretisch und oft mehr eine Zusammenstellung entliehener Gedanken als eine pädagogisch ausgerichtete Wiedergabe persönlicher Erfahrungen. Mechanisch übermitteltes Wissen ist totes Wissen und kann keine lebendige Wirkung erzielen.

Zweitens: Die Übungen sind überladen mit unnötigen Details, die ihre Durchführung nur komplizieren und dem Schüler das Gefühl geben, als bewege er sich in einem Dickicht. Das größte Hindernis bei der Beherrschung unseres Verstandes ist ja gerade das komplizierte Denken, das jeden Versuch, unseren Verstand auf einen Punkt auszurichten, erschwert und vereitelt. Ein Verstand, der nicht an starkes, scharfes, konzentriertes Nach-

denken über einfachste Dinge gewöhnt ist, muß als erstes seine schlechten Denkgewohnheiten ablegen, bevor er zu positiver Arbeit übergehen kann. Wie kann er das, wenn er beim Lesen der Einleitung eines Lehrbuches der Konzentration immer wieder zu seinem alten Laster verführt wird?

Drittens: Manche dieser Bücher wurden verfasst in der Form von geschriebenen Vorlesungen für Leute, die bereits mehr oder weniger vertraut sind mit dem Thema; sie eignen sich nicht für ein praktisches Studium, das alleine zu den gewünschten Resultaten verhelfen kann. Ein Lehrbuch für Mathematik wird nicht besser dadurch, daß es in Versen geschrieben ist.

Ein Schüler kann nicht viel Nutzen erwarten von einem Buch, das nicht ein harmonisches Ganzes bildet aus den theoretischen Erläuterungen und den praktischen Anweisungen und den Schüler nach gründlicher Vorbereitung von den einfachsten bis zu den letzten Übungen leitet und ihm Gelegenheit gibt, seine Fortschritte selbst zu kontrollieren.

Ein Buch, dem diese Eigenschaften fehlen, widerspricht geradezu dem Prinzip konzentrierten und ausgerichteten Denkens, das der Schüler üben soll.

Der Schüler muß immer wissen, was er tut und warum er es tut, und welche Schwierigkeiten ihn beim nächsten Schritt erwarten.

Der Leser ist oft nicht selbst fähig, zu unterscheiden, was wesentlich und wichtig ist, und was er ohne Gefahr auslassen kann. Er nimmt alles mit gleichem Ernst auf, und ein großer Teil seiner Anstrengungen wird nutzlos sein und ihm nur Enttäuschungen bringen.

Ein weiterer Grund für die Unzulänglichkeit mancher Bücher über Konzentration ist das Fehlen einer gründlich vorbereiteten Einführung, die dem Leser eine klare Vorstellung vermittelt über die Bedingungen, unter denen er sein Studium eines anderen, neuen Denkens beginnen muß. Dazu muß er zunächst

mit den Gesetzen des alltäglichen Denkens vertraut gemacht werden. Dann muß er angeleitet werden, die richtige innere Haltung zu seinem Vorhaben einzunehmen, ohne die alle Übungen äußerlich und wirkungslos bleiben.

Um zu erreichen, daß der Schüler, der sich vertrauensvoll durch den Trainingskurs dieses Buches führen lassen will, den größtmöglichen Nutzen aus seinen Anstrengungen zieht, habe ich mich bemüht, alle theoretischen Fragen, die sich ihm stellen können, zu beantworten, und will jetzt dazu übergehen, aus dem bisher Dargelegten einige praktische Schlußfolgerungen zu ziehen, die zugleich eine Überleitung zum dritten Teil „Die Übungen“ bilden und allgemeinere Verhaltensmaßregeln für die Durchführung der praktischen Übungen darstellen. Die nun folgenden Ausführungen müssen voll verstanden und als Voraussetzungen angenommen werden, bevor mit den Übungen begonnen wird.

1. Wenn du glaubst, daß du fähig bist, jetzt oder in Zukunft, mit Hilfe dieses Buches dein Denken nach deinem Willen zu beherrschen, dann mußt du zwei Dinge als gegebene Tatsachen und unerläßliche Forderungen anerkennen:
 - a) Du bist nicht identisch mit den Gedanken, die deinen Verstand bilden. Das Subjekt, der Herrscher, und das Objekt, der Untertan, können niemals eine Person sein. Reiter und Pferd sind nicht ein einziges Wesen, sondern zwei Wesen verschiedener Natur. Meditiere solange über diese Behauptung, bis du von ihrer Richtigkeit überzeugt bist. Hüte dich, mit den Übungen zu beginnen ohne diese Gewißheit, wenn du dich vor Enttäuschungen bewahren willst.
 - b) Du bist, um bei unserem Vergleich zu bleiben, nicht das Pferd, sondern der Reiter, und das zu zähmende Pferd ist dein unkonzentrierter Verstand. Diese Vorstellung

mag ungewöhnlich, ja, im Augenblick noch unmöglich sein für dich. Deshalb sollst du sie auch kennenlernen, wenn du sie jetzt noch nicht ganz begreifst, und dich damit begnügen zu glauben, daß sie sich von selbst einstellen wird, wenn es dir gelungen ist, dein „Roß zu bändigen“. Das volle und klare Bewußtsein, der Herr deines Verstandes zu sein, stellt sich erst als das letzte Resultat deines Studiums ein, niemals vorher. Und für ein erfolgreiches Training der Konzentration ist es auch nicht notwendig und sogar schädlich, dieses Bewußtsein frühzeitig erzwingen zu wollen; denn es ist nicht möglich. Notwendig ist nur die Gewißheit, daß du und dein Verstand nicht dasselbe sind.

Auch dieser zweite Grundsatz soll durch Meditation ebenso fest in deinem Bewußtsein verankert werden wie der erste unter a), und die Übungen dürfen nicht begonnen werden, bevor diese beiden Voraussetzungen erfüllt sind.

Diese Meditationen sollen möglichst zweimal täglich vorgenommen werden, am besten morgens und abends, den „zwei Tageszeiten des Friedens“, und du kannst sie auch, wenn es dir tunlich erscheint, über die vorgeschriebenen fünfzehn Minuten hinaus ausdehnen. Eine alte Erfahrung lehrt uns, daß Sonnenaufgang und Sonnenuntergang die besten Stunden sind für alle Meditationen, und sie sollten nach Möglichkeit für unsere Vorbereitung benutzt werden. Doch sei unbesorgt, wenn diese Zeiten unbequem sind für dich, denn jede andere Zeit, die dir besser paßt, ist genau so gut geeignet.

Die einzige Bedingung ist, daß du während dieser kurzen Minuten von allen äußeren Störungen verschont bleibst, die dich ablenken könnten, denn noch bist du in hohem Maße empfänglich für die Einflüsse deiner Umgebung. Ein ruhiges Zimmer, eine stille Ecke im Garten, ein einsamer Hügel, ein weiter Meeresstrand, ein beschauliches Flußufer und ähnliche

Orte eignen sich alle als Zufluchtsstätten für einen Menschen, der ernsthaft meditieren will.

2. Jetzt bist du fast genügend vorbereitet für die eigentlichen Übungen. Doch ein Moment ist noch zu bedenken, das ebenso wichtig ist wie die beiden unter a) und b) erläuterten. Der Todfeind aller Konzentration, der die sorgfältigste Vorbereitung zunichte macht, ist die Gewohnheit mentaler und emotioneller Erwartung. Sie muß mitleidlos unterdrückt und vollkommen erstickt werden, in gleicher Weise, wie sie deine Hoffnungen zerstören würde, wenn du ihr erlaubst, zu wachsen und zu wuchern. Alle Enttäuschungen über oft jahrelange, vergebliche Anstrengungen hat ihre Wurzel in dieser tödlichen Begierde dem „Vasana der Erwartung“. Seine Sklaven sind alle, die an die Notwendigkeit eines ununterbrochenen Denkens glauben, die in ihrem Unterbewußtsein die dumpfe Hoffnung nähren, daß bei ihrem fieberhaften Denken etwas Nützliches herauskommen könnte. Erwartung ist ein unersättlicher Tyrann und ruheloser Quälgeist. Ihm genügen nicht die Stunden deines Wachseins, in denen er dich ohnehin meistens beherrscht. Er gönnt dir nicht einmal die fünfzehn Minuten, während der du dich seiner Machtgier entziehen willst.

Sobald du eine Übung beginnst, wirst du bemerken, daß schon nach wenigen Sekunden des Nachdenkens über das gestellte Thema ein ganzer Schwarm von Gedanken dich überfällt, so daß du unter Umständen vergessen kannst, was du in der vor dir liegenden Viertelstunde tun wolltest. Alle diese Gedanken mögen an sich unbedeutend sein, doch dein Feind flüstert dir zu, daß sie von größerem Interesse für dich seien.

Wenn du diese Lüge glaubst, dann werden alle deine Bemühungen umsonst sein. Die fünfzehn Minuten wer-

den vorübergehen ohne nennenswertes Resultat; du hast deine Zeit vergeudet, und das Gift des Zweifels und der Enttäuschung beginnt deine Entschlossenheit zu lähmen. Richtig analysiert, erweisen sich alle Hindernisse als Früchte dieses Geistes der Erwartung und Ungeduld.

Ich überlasse es dem Schüler, sich selbst auf seine Anfälligkeit gegenüber diesem Ungeist zu prüfen.

Und was müssen wir tun, um ihn zu überwinden?

Unsere einzige Waffe ist klares und scharfes Nachdenken, also Meditieren, über die Widersinnigkeit und Schädlichkeit einer inneren Haltung, in der wir in fieberhafter Erwartung alle Gedanken annehmen, die unser Denkgehirn umschwirren wie Bienen ihren Stock.

Sprich zu dir selbst:

„Neben diesen fünfzehn oder dreißig Minuten, die ich der Konzentration widmen will, habe ich doch den ganzen Rest des Tages übrig zum Denken. Es gibt keinen vernünftigen Grund, den schweifenden Gedanken nachzugeben, die mein rebellischer Verstand ausgebrütet und auf mich losgelassen hat. Ich kann nichts erreichen, wenn ich diesen Gedanken erlaube, diese kurze Zeitspanne mit Beschlag zu belegen, die ich mir dafür reserviert habe, ich selbst zu sein, unabhängig von allen äußeren Dingen, anstatt mich wie ein steuerloses Boot von den Wellen meines Verstandes hin- und herstoßen zu lassen.

Es kann nichts Gutes kommen vom Denken während der Übungen. Ich beschließe daher hier und jetzt feierlich, daß ich nicht mehr interessiert sein will an allen Gedanken und Gefühlen, die mir während der Zeit kommen, die ich benutzen will, meinen launischen Verstand zu zähmen. Ich will unempfindlich bleiben gegenüber allem, was auch geschehen mag. Jeder aufdringliche Gedanke ist ein Feind und ich werde ihn abwehren. Ich besitze die

innere Kraft, alles zu ignorieren, was versucht, in meinen Verstand einzudringen, während ich selbst in ihm weile.“ Selbstverständlich kann der Wortlaut dieser Meditation bis zu einem gewissen Grad verändert und abgewandelt werden, doch die Grundidee soll die gleiche bleiben.

„Ich bin an nichts mehr interessiert außer an meiner Übung. Ich lasse alles außerhalb des Tores meines Verstandes. Ich bin frei von all seinen gewohnten Schwingungen.“

Diese Sätze sollen die oben beschriebene „Vorbereitung“ beschließen. Es ist möglich, daß du Wochen brauchen wirst, um deine Gedankenströme nach deinem Willen zu leiten und zu beherrschen. Doch es ist besser, Wochen oder gar Monate der Vorbereitung zu widmen, als Jahre mit wertlosen Übungen zu vergeuden, die dir nur bittere Enttäuschung bringen können.

Wenn du diese Vorübungen mit Sorgfalt und Ausdauer betreibst, wird bald ein Gefühl der Freiheit deines Alltagsbewußtseins dir einen Vorgeschmack von dem Schatz des Lebens, vom wahren Seelenfrieden, geben. Dann werden schwierigere Übungen folgen, doch du wirst sie in angemessener Zeit bewältigen dank der neuerworbenen Fähigkeit, deine Gedanken zum Schweigen zu bringen.

Der Schlüssel zum Erfolg beim Studium der Konzentration ist die Abtötung deines Interesses an unkontrollierten Gedanken, so wie sie in diesem Kapitel beschrieben und gefordert wurde. Mit diesem Schlüssel kannst du das goldene Tor öffnen, hinter dem du soviel erwartest. Ohne diesen Schlüssel ist es zwecklos, mit den Übungen zu beginnen.

Ein weiterer Gewinn aus der Beherrschung des Verstandes ist die Fähigkeit, Gefühle und Gedanken in unserer astro-mental Umwelt „zu fühlen und zu sehen“, gleichgültig, wie weit oder wie nahe sie unserem sinnlichen Wahrnehmungsbereich

sind. Dies ist die Gabe, die wir Hellsehen nennen, oder „das zweite Gesicht“. Doch sie ist nur eine spontane, unbeherrschte Fähigkeit, die sich in zufälligen Phänomenen äußert. Wenn sie durch ein systematisches Training entwickelt wird, wie es in diesem Buch vorgezeigt ist, dann wird sie gewissermaßen zu einem sechsten Sinn, ähnlich dem Gehör und dem Gesicht, nur viel empfindlicher und weiter reichend. Im Anfang wirst du nur spüren, daß du gelegentlich die Worte im voraus weißt, die eine Person, mit der du dich eben unterhältst, aussprechen will. Auch wird dich manchmal eine seltene Vorahnung von zukünftigen Ereignissen überkommen; du wirst sie in diesen Augenblicken der Erleuchtung als Vergangenes sehen kraft deiner automatisch durch das Konzentrationstraining entwickelten Fähigkeit des Hellsehen. Später jedoch wirst du dieser übersinnlichen astro-mentalenen Einflüsse müde werden und sie durch die Waffen der Konzentration unterbinden; denn weit Besseres gilt es zu erreichen, Werte, über die ich auf diesen Seiten noch nicht sprechen kann und will. Sich „im voraus“ mit diesen Dingen zu beschäftigen, würde nur zur Ablenkung vom geraden Weg führen; denn verstehen kann diese Fähigkeiten nur der, der sie wirklich besitzt, und niemals der, der nur „darüber spricht“. Ich habe dies an mir selbst erfahren; als ich vor Jahren versuchte, bewußt die Gabe des „Hellsehens“ zu erwerben, gelang es mir nicht. Doch später, nachdem ich einige Fortschritte auf dem Wege zur Konzentration gemacht hatte, stellte sie sich von selbst ein, wurde bald zur Belästigung und fast nie benutzt. Diese von vielen so begehrte psychische Fähigkeit wird wertlos für einen Menschen, der den wahren Pfad geistiger Vollendung betreten hat.

DRITTER TEIL

DIE ÜBUNGEN

15. Kapitel

Technische Vorbereitung

Wenn du dich für eine bestimmte Zeit entschieden und einen passenden Ort für deine ersten Übungen gefunden hast, dann ziehe dich dorthin zurück, nachdem du dich vergewissert hast, daß du nicht gestört wirst.

Setze dich auf einen Stuhl oder einen Hocker, der nicht gepolstert ist. Lehne dich nicht gegen die Rückenlehne oder gegen die Wand; dies ist wichtig für deine Gesundheit und für den richtigen Fluß der feinen Ströme der vitalen Energie, des „prana“, wie es der Inder nennt.

Wenn du mit der Meditation beginnst, muß der Körper sich in einer bequemen Sitzstellung befinden, die er, wenn nötig, für Stunden beibehalten kann. Andererseits soll diese Haltung nicht zu lässig sein, sonst läuft der Körper Gefahr, während der Übungen zu schlafen, was die Meditation wertlos machen würde. Hierauf muß streng geachtet werden.

Verschwende keine Mühe an die zahlreichen und komplizierten „asanas“, Haltungsvorschriften, wie sie in alten und neuen Yoga-Büchern gegeben werden. Die dort, meistens von unkompetenten Leuten, empfohlenen Stellungen sind vollkommen überflüssig und wertlos, es sei denn, du kennst eine, die dir in der Praxis gute Dienste leistet, wie die von mir erprobte und im nächsten Absatz beschriebene. Wer überkomplizierte Stellungen vorschreibt, mißbraucht die Neugierde und den Ungeist der Erwartung unerfahrener Adepten, um sich interessant zu machen.

Sitze aufrecht auf deinem Stuhl oder Hocker — letzteres ist das bessere — so daß Rückgrat, Nacken und Kopf eine gerade, senkrechte Linie bilden. Für einen Menschen des Westens ist die Benutzung eines Sitzmöbels wahrscheinlich immer bequemer und angemessener, weil dies eher seinen Lebensgewohnheiten entspricht. Ein östlicher Mensch jedoch kann das gleiche Asana befolgen, indem er sich mit gekreuzten Beinen auf den Fußboden setzt, wie es im Orient noch immer üblich ist. Zweifellos ist der „Lotus-Sitz“ die ideale Körperhaltung für Meditationen, doch welche Stellung du auch immer einnimmst, denke daran, daß dein Oberkörper eine gerade, senkrechte Linie bilden muß.

Beim Sitzen auf einem Stuhl oder Hocker sollen die Füße flach auf dem Boden aufgestützt, die Beine rechtwinklig angezogen und die Knie geschlossen sein; die Handflächen werden auf die Knie aufgelegt. Das ganze Gewicht deines Oberkörpers soll gewissermaßen an deinen Rippen hängen, und alle Muskeln sollen entspannt sein. So einfach diese Forderungen auch klingen mögen, sie müssen in allen Einzelheiten genauestens erfüllt werden, und wenn du diese Stellung eine Weile geübt hast, wirst du ihre Vorteile bald selbst spüren. Sowohl beim Sitzen auf einem Möbel als auch beim Lotus-Sitz müssen die Beine vollkommen gelockert bleiben wie der übrige Körper, und wenn du diese Stellung beibehältst, wirst du Stunden in ihr verharren können, ohne daß sich Ermüdungserscheinungen, Schmerzen oder Krämpfe einstellen; du wirst deinen Körper vollkommen vergessen. Dieses einfache, natürliche Asana ohne überflüssige und unnatürliche Zutaten ist das einzige, das du für die praktischen Übungen benötigst. Es ist töricht, sich irgend einen Nutzen oder gar Wunder von künstlichen, gesuchten und übertrieben komplizierten Stellungen zu versprechen. Sie werden von gewissenlosen Autoren angepriesen, um in ahnungslosen Laien falsche Hoffnungen zu erwecken. Der

große Rishi Ramana hat niemals solche Dinge empfohlen; er selbst hat oft auf Stühlen gesessen, und wenn er den Lotus-Sitz einnahm, dann hatte das nichts zu tun mit besonderen Asanas oder Yogi-Methoden; und doch war er die unbestreitbare Autorität unter allen Yogis Indiens.

Ein anderer führender indischer Philosoph, an Größe dem Maharshi vielleicht am nächsten, der vor etwa sieben Jahren verstorbene Sri Aurobindo Ghose, hat ebenfalls den alten „klassischen“ Yogi-Methoden keine große Bedeutung beigemessen und nie ihre unzähligen, schwierigen Stellungen praktiziert oder empfohlen, wie Einhaltung des Atems, Konzentration auf bestimmte Nervenzentren oder Organe usw. In seinen erleuchteten Büchern hat er versucht, das innere Bewußtseins-Niveau in seinen Schülern und Jüngern zu heben, denn er hatte erkannt, daß dies die einzige Möglichkeit der Befreiung der menschlichen Existenz aus der Verhaftung an die Materie ist. Seine Lehre ist verschieden von der des Sri Maharshi, doch auch er legte großen Wert auf klares, unabhängiges Denken und unterstützte nicht die Traditionen, die sinnlos und nutzlos geworden sind in unserem modernen Zeitalter.

Auch Sri Ramakrishna, ein anderer geistiger Führer der Vergangenheit und heiligmäßiger Mann, verwandt dem Hl. Jean de Vianney und dem Hl. Seraphim, hat sich nie mit umständlichen körperlichen Übungen oder mit okkultem Training abgegeben. Seine Lehre und sein Leben waren auf Liebe ausgerichtet, auf ihre höchste, nicht-egoistische Form, die den Menschen in ihrer letzten Entfaltung zum Weisen macht, zu einem vollkommenen Wesen wie jene großen Männer, die den Pfad der Weisheit, den „direkten Pfad“ zu Ende gegangen waren. Auch sie waren alle erfüllt von der gleichen vergeistigten Liebe, als sie das „Einziges Ziel“ aller Menschen, die Erleuchtung, erreicht hatten.

Auf diesem Gebiet verhält es sich genau so wie auf allen Gebieten des praktischen Lebens. Wenn du dich, sagen wir, über militärische Dinge orientieren willst, dann wirst du dich gewiß eher an einen General wenden als an einen Korporal.

Nur ignorante und arrogante Sektierer schreiben Dinge vor, die unwichtig und unnatürlich sind und auf die Eitelkeit und Neugier des Adepten spekulieren; sie geben auch nie ein durch stetiges, ruhiges Fortschreiten erreichbares Ziel, sondern spiegeln ihren Anhängern eine Fata morgana vor.

Es mag sein, daß bestimmte Haltungen und Atem-Techniken von Nutzen sind für einige, rein okkulte Übungen, durch die gewisse, schon erwähnte, psychische Phänomene erzeugt werden sollen; doch ein solches Training ist nicht zu vergleichen mit einem ernsthaften Bemühen um echten, geistigen Fortschritt. Wenn du das Endziel dieses praktischen Studiums der Konzentration erreichst, wird deine neu-gewonnene Willenskraft dich zu viel Höherem befähigen als zu solchen okkulten Tricks. Und du wirst stärker und weiser sein als alle abergläubigen Geheimwissenschaftler und Fakire.

Dein Atem soll natürlich und leicht sein. Das Beste ist, du denkst überhaupt nicht daran, wenn du deine Übungen beginnst. Solltest du jedoch merken, daß deine Atmung unregelmäßig und angestrengt wird, und daß dies deine mentale Tätigkeit beeinträchtigt, dann wird dir die im nächsten Abschnitt beschriebene Atemübung, ein einfaches „pranayama“ in seiner Dharana-Form, gewiß helfen, diese Schwierigkeit zu überwinden. Durch diese Übung wirst du deinen eigenen, natürlichen Atem-Rhythmus entdecken und lernen, ihn zu kontrollieren und ihn zu einem zuverlässigen Helfer zu machen.

Nehmen wir an, du sitzt auf deinem Stuhl, oder am Boden, wenn du an den Lotus-Sitz gewöhnt bist, deine nach unten geöffneten Hände liegen leicht auf deinen Knien, das Gewicht deines Oberkörpers „hängt“ an deinen Rippen. Nun umfasse

dein linkes Handgelenk mit den Fingern deiner rechten Hand, so daß du deinen Puls deutlich fühlst. Zähle jetzt vier Pulsschläge, eins, zwei, drei, vier, und atme dabei gleichzeitig die Luft langsam durch die Nase ein. Bei „vier“ höre auf zu atmen. Zu diesem Zeitpunkt soll deine Brust mit Luft angefüllt sein. Das Einatmen soll so vor sich gehen, daß während der ersten zwei Pulsschläge der untere Teil deiner Lunge mit Luft gefüllt und hierdurch das Zwerchfell nach unten gedrückt wird. Während der nächsten zwei Pulsschläge lasse die Luft von der unteren Lungenpartie in die obere strömen, wobei du weiter durch die Nase einatmest.

Während der nächsten vier Pulsschläge atme weder ein noch aus, sondern halte die Luft im oberen Teil der Lunge zurück. Bei „eins“ und „zwei“ der nun folgenden vier Pulsschläge bringe die Luft zurück in den unteren Lungenteil und atme sie bei „drei“ und „vier“ durch die Nase wieder aus. Jetzt zähle die vier nächsten Pulsschläge mit leerer Lunge und beginne erst wieder einzuatmen beim Einsetzen des nächsten Vierer-Zyklus.

Nach einigem Üben wirst du diese Art des Atems, das „pranayama“ = rhythmisches, natürliches Atmen, beherrschen und seine Vorzüge schätzen lernen.

Du kannst diese Übung auch vereinfacht durchführen, wenn du willst. Atme ein bei 1-2-3-4, halte den Atem an, atme aus und halte die Lunge leer, jeweils für die gleiche Zeitspanne. Dieser Zyklus soll solange wiederholt werden, wie du es für nötig hältst, am zweckmäßigsten, bis dein Atem-Rhythmus der gleiche ist wie der deines Pulsschlages, auch wenn du deinen Puls nicht durch Berührung kontrollierst. Die innere Wahrnehmung der Pulsschläge, die gleich schnell sind wie die des Herzens, wird sich viel leichter von selbst einstellen, als du glaubst. Versuche nicht, die Entwicklung dieser Fähigkeit zu beschleunigen.

nigen. Mache du nur deine Übungen und lasse die Gewöhnung für dich arbeiten!

Das Zählen muß keineswegs unbedingt nach dem Vierer-Zyklus erfolgen. Du kannst auch bis 3, 5, 6, oder gar bis 8 zählen, wenn dies deinem Atem besser entspricht als ein Zählen bis 4. Unsere östlichen Freunde mögen es vielleicht vorziehen, statt Zahlen die heilige Silbe „Om“ zu benutzen. Auch der Schüler des Westens kann dies tun, wenn es ihm zusagt. Dann sprichst du im Geist anstatt: „Eins, zwei, drei, vier“, vier Mal das Wort „Om“ aus: „Om! Om! Om! Om!“ Diese leichte Form des klassischen Pranayama ist auch ein ausgezeichnetes Mittel, um vor den Übungen die Nerven zu beruhigen.

Andere oder kompliziertere Übungen sind nicht nötig für einen ernsthaften Adepten der Konzentration, der von vornherein gewillt ist, die Enttäuschung zu vermeiden, die eine Anwendung aller gekünstelten Praktiken mit sich bringt.

Das Pranayama kann, wenn der Schüler das Bedürfnis dazu empfindet, in seiner Wirkung verstärkt werden durch den Gebrauch von Farbvorstellungen.

Ich will hier nicht versuchen, die Bedeutung und die Theorie dieser Methode zu erklären, sondern werde mich auf eine Anleitung zu ihrer praktischen Anwendung beschränken; sie ist allgemein bekannt und von vielen okkulten Schulen gründlich diskutiert und anerkannt worden.

Die bewußte geistige Vorstellung der verschiedenen Farben hat eine unterschiedliche, anregende Wirkung auf unsere astromentalen Wahrnehmungen.

1. Rosa-rot: erhöht die Energie, verstärkt die Wachsamkeit, vertreibt Schläfrigkeit und Blutstauungen. Kann benutzt werden für die aktiven Teile der Übungen 1 bis 7.
Dunkle Tönungen dieser Farbe sollten nie benutzt werden.

2. Orange: regt an und reinigt. Gleiche Anwendung wie bei Rosa-rot.
3. Grün: erleichtert die Entspannung, löst Verkrampfung, bewirkt rhythmischen Ausgleich des Denkens, vermindert fiebrige Neugierde und Angst in Gefühlen und Gedanken. Anzuwenden in den passiven Teilen aller Übungen, ausgenommen 8 und 9.
4. Blau: gleiche Wirkung wie Grün, doch weniger zu empfehlen bei pranayama. Doch wenn es sich im Einzelfall als nützlich erweist, kann es ohne Bedenken wie Grün gebraucht werden für alle passiven Übungen, außer 8 und 9.
5. Gelb: feinere Wirkung als Orange. Beide Farben können umschichtig benutzt werden bei aktiven Übungen.
6. Violet: reinigend und erbauend. Fördert die innere Lösung von irdischen Interessen. Wird empfohlen nur für die Übungen 8 und 8A.
7. Weiß: Synthese aller Farben! Soll nur in Verbindung mit den Abschluß-Übungen 9 und 9A benutzt werden. Diese reinste Farbe ist der letzte Schritt zur Aufgabe aller physischen und mentalen Attribute unseres Bewußtseins, der Übergang zum Samadhi.

Wie kann nun diese geistige Vorstellung der Farben praktisch vollzogen werden?

Bewahre die vorgeschriebene Haltung und versuche, dir vorzustellen, der gesamte sichtbare Raum deiner Umgebung sei ausgefüllt mit einem leuchtenden (niemals dunklen) Meer der gewünschten Farbe, von einer immateriellen, kristall-klaaren farbigen Flüssigkeit. Bilde dir ein, du ziehst diese Flüssigkeit mit dem Atem durch die Nase ein und läßt sie in der gleichen Weise wieder ausströmen. Das ist alles, was du zu tun hast. Denke an nichts anderes und beachte nur den Rhythmus dei-

nes Pranayama. Für jede der Übungen, die jetzt folgen, werde ich die geeignetste Farbe angeben, die dann vor der eigentlichen Übung zusammen mit diesem, bereits erläuterten, Einleitungs-Pranayama zu verbinden ist. Die irrtümliche Anwendung einer falschen Farbe ist an sich harmlos; sie macht höchstens den stimmungsmäßigen Übergang vom vorbereitenden Pranayama zur eigentlichen Übung etwas schwieriger. Wenn die willentliche Vorstellung von lebhaften Farben dir schwer fällt, dann halte zur Anregung entsprechend gefärbte Glasplatten vor eine brennende Glühbirne.

Wenn du deine günstigsten Zeiten für die Übungen erprobt hast und mit deiner Stellung und deinem Atem zufrieden bist, kannst du zur nächsten Vorübung übergehen.

Lege oder stelle eine Taschenuhr oder eine andere Uhr vor dich auf einen Tisch; es soll nach Möglichkeit eine Uhr sein, die mit einem Sekundenzeiger versehen ist. Die Farbe dieses Zeigers spielt keine Rolle, er soll nur leicht und klar sichtbar sein.

Während der Übungen dürfen die Augen nicht grellem Licht ausgesetzt sein, und die Übungen sollen nicht mit vollem Magen begonnen werden; man sollte nach einer größeren Mahlzeit mindestens eine Stunde verstreichen lassen. Wenn du dich schläfrig fühlst oder physisch übermüdet bist, ist es besser, die Übung auf einen günstigeren Termin zu verschieben.

Im Prinzip ist es jedoch von größter Wirklichkeit, besonders für Anfänger, die einmal eingeführten Zeiten regelmäßig einzuhalten, denn der menschliche Verstand ist so veranlagt, daß er es liebt, die gleichen Tätigkeiten zum gleichen Zeitpunkt zu wiederholen. Das heißt, wenn du z. B. eine Übung um 7 Uhr morgens oder um 7 Uhr abends durchführst, dann wird sie dir am nächsten Tag am leichtesten fallen, wenn du sie um die gleiche Stunde wiederholst.

Wenn du deine Zeiten während einer oder zwei Wochen strikt einhältst, dann wird in dir der sogenannte „Magnetismus der Zeit“ zu wirken beginnen, und die Übungen werden dir immer leichter fallen. Im Anfang, solange du noch schwach bist in der Kontrolle deines Verstandes, kann dir manches Hilfsmittel von großem Nutzen sein. Doch der fortgeschrittene Schüler wird nach der erfolgreichen Durchführung eines Teils der Übungen fühlen, daß er unabhängig geworden ist von bestimmten Stunden und Orten und in jeder halbwegs geeigneten Situation die gewünschte Konzentration erreichen kann. Ein solcher Mensch kann sogar außerhalb des gewohnten Raumes erfolgreich an sich arbeiten. Und wirklich strebsame Schüler machen sich jede Gelegenheit zunutze; sie mögen ihre Willenskraft üben, während sie auf einen Autobus oder einen Zug warten, oder auch während der Fahrt selbst. Doch dies zu versuchen, wenn du selbst ein Fahrzeug steuerst, könnte ein unerwünschtes Ende deines Studiums bedeuten, nämlich eine Beendigung deiner Inkarnation, bevor du das Ziel dieses Studiums erreicht hast.

Fahre solange fort mit dieser unerläßlichen vorbereitenden Arbeit, die jeder Übung vorausgehen soll, bis du deinen Verstand so weit gezähmt hast, daß er nicht mehr in der Lage ist, dich bei deinem Studium zu stören durch seine angeborene Neugierde.

Dieses Vortraining ist im einzelnen im 14. Kapitel beschrieben und erläutert worden. Die Erfahrung hat mir gezeigt, daß die Schüler immer sehr stark interessiert sind an technischen Einzelheiten. Diese mögen dem Fortgeschrittenen geläufig sein, doch für den Anfänger sind sie sehr wichtig. Deshalb kann man ihm nicht genug an aufklärenden Details mit auf den Weg geben, damit er sich nicht unnötig mit Unklarheiten herumquälen muß.

So fragen viele, ob ein besonderer Lebensstil für den Adepten zu empfehlen ist. Ich glaube, daß jeder schroffe Wechsel in den Alltagsgewohnheiten unnötig und unerwünscht ist. Die gesamte Lebenshaltung soll sich und wird sich meistens ganz automatisch langsam und gradweise dem neugewonnenen Lebensgefühl anpassen. Essen und Schlafen sollen in vernünftigen Grenzen gehalten werden; jedes Zuviel oder Zuwenig ist auch hier vom Übel.

Alkoholische Getränke müssen prinzipiell gemieden werden, denn Konzentrationsübungen, die unter alkoholischem Einfluß durchgeführt werden, können leicht zu ernsten und dauernden Schädigungen des Gehirns führen. Übermäßiges Rauchen birgt die gleiche Gefahr in sich. Diese Süchte schwächen die Willenskraft und stehen im Widerspruch zu dem erstrebten Ziel.

Denke immer daran, daß bei jeder Denktätigkeit und besonders bei der Konzentration das Gehirn derjenige Teil deines Organismus ist, der am meisten beansprucht und beeinflußt wird. Aus diesem Grunde wäre es widersinnig, dieses so empfindliche Organ in einen unvorteilhaften Zustand zu versetzen, wenn du es zur Durchführung wichtiger Aufgaben benutzen willst.

Außerdem verursacht die Zuführung von Giften, auch in kleineren Mengen, in deinem Körper gesundheitliche Schädigungen, und ein kranker Schüler kann kein guter Schüler sein.

Es ist ein allgemein anerkanntes psychologisches Gesetz, daß der Austausch schlechter Stimmungen einschließlich der sie verursachenden Gedanken gegen bessere niemals, wenigstens nicht für Anfänger, durch die Vertreibung der unerwünschten Gäste unseres Bewußtseins erreicht werden kann, denn dies erzeugt nur ein Vacuum. Befreiung von Gedanken ist ein Ziel und nicht ein Mittel! Diese Freiheit ist eine Eigenschaft eines hochentwickelten Bewußtseins und kann nur erworben werden durch

langes, zielbewußtes Bemühen. Sie ist eine Station, die dem Ende unseres Weges näher liegt als dem Anfang. Deshalb müssen wir nach einem Mittel suchen, das sich besser eignet für die ersten Schritte. Ich glaube einen sehr wirksamen Faktor in der astralen Verfassung unseres Bewußtseins zu kennen, der sowohl die physischen als auch die astrale Sphäre beeinflusst. Es ist der Ton.

Wir wissen, daß bestimmte Zusammenstellungen von Tönen in der Form von Melodien, Liedern, Symphonien usw. einen starken Einfluß auf die menschliche Psyche ausüben. Manche Melodien regen an, andere erzeugen weiche, nachdenkliche Stimmungen, wieder andere machen uns melancholisch oder peitschen uns auf, während andere sinnliche Gefühle in uns wecken. Hier haben wir also ein Arsenal, aus dem wir aussuchen können, was wir brauchen.

Jeder hat seine Lieblingsmelodien, die oft mit Erinnerungen aus der Kindheit verbunden sind oder mit glücklichen oder auf andere Weise eindrucksvollen Ereignissen unseres Lebens, und erhebende Gefühle in uns erzeugen. Für unseren Zweck genügt es, wenn du ein oder zwei dieser Melodien aus jenen auswählst, die du wirklich liebst, und an die du dich gerne und leicht erinnerst. Lerne es, sie innerlich wiederzugeben. Summe sie zunächst leise. Wenn du dich dann einmal in schlechter Stimmung fühlst, besonders bevor du mit den täglichen Übungen beginnst, dann suche schnell aus deinem „astralen Arsenal“ die entsprechende musikalische Waffe aus, versenke dich in die Melodie, indem du sie solange innerlich summist, bis deine Gefühle sich beruhigt haben und deine schlechte Stimmung verschwunden ist. Nach einiger Übung wirst du bald das gewünschte, wohltätige Resultat mit dieser Methode erzielen. Doch merke dir eins: Benutze nur wenige Melodien oder Tonfolgen, drei oder zwei, oder ein einziges Lied, nie zu viele und zu lange.

Mit der Zeit wirst du diese einfache Methode, deprimierende Stimmungen durch angenehme zu verscheuchen, zu schätzen lernen und dich ihrer nach Bedarf bedienen. Wir tun uns keinen Gefallen, wenn wir gedankenlos Kehrlicht anhäufen in unserer astralen Aura; warum ihn also nicht durch Besseres und Harmloseres ersetzen?

Wir können auch unsere mentale Sphäre durch die gleiche Methode des Austauschs reinigen; doch die Waffe ist, entsprechend der unterschiedlichen Ebene unseres Bewußtseins, auf der sie angewandt werden soll, eine andere. Anstelle einer Folge von Tönen, wähle einige Wortfolgen, also Sätze, die dich inspirieren, denke über sie nach oder wiederhole sie leise. Es müssen Sätze sein, die du liebst, bewunderst und in ihrem Inhalt voll anerkennst. Es gibt unerschöpfliche Schätze, aus denen du das Geeignete aussuchen kannst, wie das Evangelium Christi, die Lehren Buddhas, Sankaracharias und Maharshis usw. Nimm also, wenn du es für nötig hältst, eine dieser Waffen aus deinem „mentalen Arsenal“ und benutze sie in der gleichen Weise, wie du es getan hast bei der Reinigung der Gefühls-Sphäre. Ersetze deine niederen, nutzlosen Gedanken durch edlere, fruchtbare. Anstatt sinnlose Worte herunterzuleiern, die dich nur abstupfen, benutze Weisheiten, die ein Strahl des Ewigen Lichtes sind. Doch, ich wiederhole es, es muß ein Wort sein, das du liebst und verehrst, denn nur dann wird diese Methode wirksam und erfolgreich. Der Anhang eines anderen meiner Bücher, „Auf dem Pfad Sri Ramana Maharshis“, enthält viele inspirierende Aussprüche Sankaracharias, die, falls dir diese Art der transcendentalen östlichen Philosophie zusagt, mit sehr gutem Erfolg benutzt werden können.

Trotz ihrer großen Ähnlichkeit darf diese Methode nicht verwechselt werden mit dem Gebrauch von Mantras, die auf einer ganz anderen Ebene angewandt werden.

16. Kapitel

ERSTE SERIE

Grundübungen

Wenn du alle in den vorangegangenen Kapiteln empfohlenen Vorbereitungen getroffen und das „Gespräch mit dir selbst“ beendet hast, dann schaue auf den Sekundenzeiger deiner Uhr und zwar in der Weise, daß du deinen Blick ausschließlich auf die Spitze des sich rund um das Zifferblatt bewegendes Striches heftest.

Denke an nichts anderes, betrachte nur gelassen das Ende des sich stetig drehenden Zeigers. Schaue nicht auf die Uhr selbst, denke auch nicht an sie und auch nicht an die Zahlen, über die der Zeiger hinweggeht. Du hast jetzt kein Interesse an der Form, der Farbe, der Marke usw. der Uhr und ihrer Bestandteile, sondern nur an dem Teil, den du aufmerksam beobachtest.

Deine Augen dürfen durch nichts abgelenkt werden, und in der ganzen Welt existiert jetzt nichts für dich außer dieser sich bewegendes Linie. Insbesondere muß jedes innere Sprechen, also die mentale Wiederholung von Worten während dieser Übung unterlassen werden.

Merke dir an deinem Sekundenzeiger genau den Zeitpunkt, an dem du begonnen hast, seine Bewegung zu verfolgen. Dann merke dir wieder den Augenblick, in dem dein rebellischer Verstand zum ersten Mal abgelenkt und gezwungen wurde, die Beobachtung des Sekundenzeigers zu vernachlässigen, und sich stattdessen mit einem Wort oder irgend einer anderen mentalen Vorstellung beschäftigte.

Übung Nr. 1 (Rotes Pranayama)

Multipliziere nun die beste, also die längste Zeit, die du während der ersten zwei oder drei Wochen bei der Beobachtung des Sekundenzeigers erreicht hast, mit drei. Wenn du z. B. deine Aufmerksamkeit 40 Sekunden lang ungestört auf den Zeiger richten konntest, wird das Resultat 120 Sekunden oder 2 Minuten sein. Und dies ist nun dein erstes Ziel.

Dies bedeutet, du mußt versuchen, dich zwei Minuten lang ununtenbrochen auf den Sekundenzeiger zu konzentrieren. Du wirst dabei natürlich einen harten Kampf mit deinem ungehorsamen Verstand zu bestehen haben. Du wirst die Dauer einer vollkommenen Konzentration langsam steigern, auf 45 Sekunden, 50, 55, usw. Sobald jedoch die Übung durch einen sich einschleichenden Gedanken gestört wird, mußt du wieder von vorne beginnen, und zwar solange, bis die für die Übung vorgesehene Zeit um ist. Diese Regel gilt für alle folgenden Übungen.

Wiederhole also bei dieser ersten Serie die betreffende Übung 10 oder 15 oder auch mehr Minuten lang und versuche das gesteckte Ziel, die ununterbrochene, zwei Minuten währende Betrachtung der Spitze des Sekundenzeigers, zu erreichen.

Unter keinen Umständen darf eine andere Übung begonnen werden, bevor du diese gemeistert hast. Eine Ausnahme bildet die Parallel-Übung Nr. 1A, die als nächste erläutert werden wird.

Wie du selbst festgestellt haben wirst, ist die Übung Nr. 1 eine Art von Angriff auf deinen noch untrainierten Verstand durch Konzentrierung deines Sehvermögens.

Übung Nr. 1A (Rotes Pranayama)

Diese Übung stellt eine Konzentration des Gehörs dar. Sie soll unmittelbar nach der Übung Nr. 1, also als zweite tägliche Übung durchgeführt werden, wenn du dich für eine solche entschieden hast. Wähle einen einfachen kurzen Laut aus, der keine Beziehung hat zu einem physikalischen Gegenstand. Die besten Resultate sind erzielt worden mit dem Wort „Om“, das bereits im 15. Kapitel erwähnt wurde.

Merke dir die Zeit auf deiner Uhr und beginne das Wort „Om“ im Geiste zu wiederholen, oder, wenn es dir mehr zusagt, zu flüstern. Deine volle Aufmerksamkeit muß ausschließlich auf den innerlich gehörten Laut gerichtet sein. Außer ihm darf jetzt nichts für dich existieren, nur „Om, Om, Om“ usw.

Stelle wiederum vermittels deines Sekundenzeigers deine beste Leistung fest, also die Zeit, die du „Om“ wiederholen kannst, bevor dein Verstand sich weigert, dir zu gehorchen, und dir einen anderen Gedanken unterschiebt. Multipliziere diese Bestzeit mit drei, und das Resultat wird dein nächstes Ziel sein, wie bei der Übung Nr. 1.

Du kannst deine Fortschritte in der Entwicklung und Steigerung deiner mentalen und deiner Willens-Kraft messen, indem du deine Anfangserfolge bei der Konzentration deines Gesichts und deines Gehörs beobachtest.

Wenn du am ersten Tag eine Bestleistung von etwa einer Minute erzielst, dann kannst du zufrieden sein mit deinem Verstand und hast gute Aussichten für dein weiteres Studium. Je kürzer die Zeit ist, die du erreichst, desto geringer ist deine Gewalt über deinen Verstand. Doch auch dann brauchst du nicht entmutigt zu sein. Einige meiner Schüler haben mit dem bescheidenen Resultat von nur 20 Sekunden als Bestleistung des ersten Tages begonnen. Doch dann schossen sie, für sie selbst

unerwartet, nach vorne und überholten andere, deren Leistungen zu Beginn doppelt so gut gewesen waren. Diese Schüler waren aber vorher genau über alle Vorbedingungen eines Erfolges unterrichtet worden, die du in diesem Kapitel gelesen hast.

Im Anfang ist es vielleicht ratsam, einen der Sinne auszuschalten, um jede mögliche Ablenkung zu vermeiden, die auf Grund deines noch immer schwachen Willens deine Leistung beeinträchtigen kann. So kannst du, während du die Übung Nr. 1 durchführst, deine Ohren mit Wachs oder mit einem Gummipfropfen verschließen, und bei der Übung Nr. 1A kannst du die Augen schließen, wenigstens in den ersten Wochen deines praktischen Trainings.

Hier soll an eine Voraussetzung erinnert werden, die erfüllt werden muß, wenn dieses Studium der Konzentration begonnen hat, nämlich, alles Interesse an okkulten Dingen irgend welcher Art, falls ein solches vorher bestanden haben soll, aufzugeben und zu vergessen. Konzentration ist unvereinbar mit Zweigleisigkeit; ihr oberster Grundsatz ist das „Ausgerichtetsein-auf-einen-Punkt“. Es soll auch noch einmal betont werden, daß regelmäßige Zeiten wichtig sind für alle Übungen.

Die Übung Nr. 1 und Nr. 1A müssen solange wiederholt werden, bis du fähig bist, sie für die Dauer von fünf Minuten fehlerlos durchzuführen.

Was kann dir in diesem Stadium deines Bemühens von zusätzlicher Hilfe sein? Alles, was deinen Willen stärkt. Und was kann deinen Fortschritt hemmen? Alles, was deine Willenskraft schwächt. Erkenne und anerkenne dies, und versuche dein Leben so zu gestalten, daß du immer in der bestmöglichen physischen und psychischen Verfassung bist für deine Übungen.

Nicht-lebensnotwendige und schädliche Gewohnheiten sind Faktoren, die ein Wachsen deiner Willenskräfte am ehesten behindern. Wenn ein logisch denkender und zu vernünftigem

Handeln entschlossener Schüler solche Gewohnheiten besitzt, dann wird er diesen Feinden den Krieg erklären und ihnen nicht länger unterliegen.

Rauchst du? Dann hast du eine ausgezeichnete Gelegenheit, deine innere Stärke zu entwickeln, indem du dieses Laster fragst, wer von euch beiden der Herr ist. Wenn du dieser Leidenschaft nicht frönst, dann suche eine andere in dir zu entdecken und bekämpfe sie ebenso mitleidlos, wie sie dich vorher beherrscht hat.

Ich will nicht soweit gehen, zu behaupten, daß ohne die absolute Befreiung von allen unerwünschten Schwächen, wie Rauchen, Trinken, Spielen, Sinnlichkeit, usw., überhaupt keine Hoffnung auf Erfolg beim praktischen Studium der Konzentration nach diesem Buch besteht. Im Gegenteil, auch ohne diese Bedingung zu erfüllen, kannst du gewisse Resultate erzielen. Doch bedenke, auch ein Läufer oder ein Schwimmer erreicht seine Bestleistung nur unter günstigsten Bedingungen, d. h. wenn er nicht beladen ist mit überflüssiger Kleidung, sondern nur, wenn er nichts anderes trägt als seinen Sportdress, bzw. seine Badehose; in vollem Straßenanzug würde er wohl kaum seinen Rekord verteidigen können.

Wenn es dir nicht gelingt, deine negativen Gewohnheiten abzulegen, werden sie wie Blutegel deine inneren Kräfte ausaugen.

Denke hierüber nach und treffe deine Entscheidung; kein anderer kann es für dich tun.

Jetzt möchte ich dir noch ein kleines praktisches Hilfsmittel an die Hand geben.

Obwohl diese Übungen keineswegs ein gymnastisches Training darstellen, sollten wir uns doch bemühen, so unabhängig wie möglich zu werden von unseren physischen Funktionen. Hierzu empfehle ich folgenden kleinen „Trick“:

- a) Wenn du deine tägliche Übung beginnst, nimm zunächst deine normale „Asana-Stellung“ ein, wie sie im 15. Kapitel beschrieben wurde, also aufrecht sitzend auf einem Stuhl oder am Boden, ohne Spannung, und Nacken und Rückgrad in einer geraden Linie. Denke auch an den Gebrauch von Farbvorstellungen.
- b) Nimm dir etwas mehr Zeit und versuche, anstatt ihn unbewegt zu halten, deinen Oberkörper nach vorne zu beugen und wieder zu heben, und dann nach rechts und links. Dann schwinde ihn im Kreise, gleichgültig in welcher Richtung. Setze gleichzeitig deine Konzentrationsübungen fort, ohne Änderung oder Abweichung, genau so, wie du es getan hast mit unbewegtem Oberkörper.

Wenn du die Übungen Nr. 1 und Nr. 1A korrekt durchgeführt hast, wirst du nur einen kleinen Unterschied empfinden und sie ebenso leicht fortsetzen können. Dies beweist, daß diese Übungen ihre Wirkung nicht auf die physische Ebene beschränken, sondern über das Gehirn hinausgehen. Wenn du jedoch Schwierigkeiten hast, die Übungen auf diese ungewohnte Art durchzuführen, dann gehe das Hindernis energisch an — dann wiederhole alle Übungen solange in Verbindung mit den oben beschriebenen Bewegungen, bis du sie ebenso gut beherrscht wie bei ruhiger Körperhaltung. Deshalb sollen von nun alle Übungen, mit Ausnahme von Nr. 9 und Nr. 9A, zusätzlich auf diese Weise durchgeführt werden.

Das Ziel dieser ersten Serie von Grund-Übungen ist die ununterbrochene Konzentration für die Dauer von zehn Minuten. Wenn du diese Leistung erreicht hast, sollst du sie nur ein Mal während jeder Sitzung wiederholen. Das bedeutet, wenn du fähig bist, den Sekundenzeiger unter den angegebenen Bedingungen zehn Minuten zu beobachten, dann begrenze die Gesamtdauer deiner Übung auf diese zehn Minuten und

tue nicht mehr. Die Spannung ist noch zu stark für dich, und dein Gehirn und deine Nerven wollen schonend behandelt werden.

Zehn Minuten dieser, wenn auch nur einfachen, Konzentration sind schon ein sehr schöner Erfolg, und du wirst seine Auswirkung an dir selbst verspüren.

Doch bedenke, es ist nur der Anfang. Aber ein guter Start verspricht meistens ein gutes Finish. Das sicherste Zeichen für befriedigenden Fortschritt ist es, wenn du beginnst, Gefallen zu finden an den Übungen, wenn es dir Spaß macht, sie durchzuführen, und du dich nicht gezwungen fühlst, sie zu erledigen wie eine lästige Arbeit.

Es gibt praktisch keine Grenzen für den Erfolg, wenn du eine Sache mit Liebe und gutem Willen unternimmst.

17. Kapitel

ZWEITE SERIE

Wenn du alles, was in den beiden vorangegangenen Kapiteln gesagt wurde, voll begriffen und genau befolgt hast und die Übungen Nr. 1 und Nr. 1A fehlerlos beherrschst, dann kannst du zu den nächsten übergehen.

Also an dem Tage, an dem du dir ehrlich sagen kannst, daß die erste Serie keine Schwierigkeiten mehr für dich enthält und keine Fragen offen geblieben sind, dann magst du dich an der Serie der fortgeschrittenen Übungen versuchen.

Übung Nr. 2 (Gelbes Pranayama)

Das, was wir die „Vorbereitung“ nennen, also Zeit, Stellung, Atem und das „Gespräch mit dir selbst“, ist für alle Übungen

das gleiche. Doch nimm für diese Übung Nr. 2 anstatt der Uhr eine mittel-große Stecknadel aus Stahl. Betrachte ihren Kopf eingehend und aufmerksam von allen Seiten. Benutze dazu ebenfalls ein Vergrößerungsglas, um die winzige Metallkugel in allen ihren Einzelheiten zu studieren, so daß sie sich fest in dein Gedächtnis einprägen.

Setze deine Betrachtung zwei Minuten lang fort, konzentriere deine Augen und deine Aufmerksamkeit auf den Stecknadelknopf und vergiß alles andere. Manche Menschen erzielen hierbei gute Erfolge durch die Anwendung eines kleinen auto-hypnotischen Tricks, indem sie sich einreden, daß nichts anderes mehr in der Welt existiere außer diesem Stecknadelknopf. Einer meiner Schüler pflegte zu sagen, er wäre vollkommen indifferent gegen alle äußeren Dinge, und selbst wenn eine Wasserstoffbombe auf seiner Nasenspitze explodieren würde, ließe er sich hierdurch nicht stören. Wir mögen diese Art, sich auszudrücken, etwas grotesk finden, doch sie enthält ein sehr wirksames Mittel, unsere eingewurzelte Gewohnheit des Sichum-alles-kümmern zu bekämpfen.

Unterbreche nach zwei Minuten die Betrachtung des Stecknadelkopfes und beginne wieder die Übung Nr. 1A, die du ebenfalls zwei Minuten fortsetzst. Dann kehre zurück zu Übung Nr. 2, und fahre in der umschichtigen Durchführung dieser beiden Übungen fort, bis die Zeit, die du dir für diese Sitzung zugemessen hast, um ist.

Die Übung Nr. 2 soll solange auf deinem Arbeitsplan bleiben, bis die Vorstellung des Stecknadelkopfes so fest in deinem Verstand geworden ist, daß sie weder durch Gedanken noch durch Einflüsse von außen verdrängt oder gestört werden. Das bedeutet, daß du den Stecknadelknopf „sehen“ kannst, nicht nur wenn du ihn tatsächlich anschaust, sondern auch wenn deine Augen geschlossen sind. Dehne diese Betrachtung schritt-

weise aus bis auf unsere Standard-Zeit von zehn Minuten, und verbinde die „visuelle“ Beobachtung mit der „mentalen“, die ebenfalls zehn Minuten dauern soll.

Wenn du diese Doppel-Übung beherrschst, dann wirst du nicht nur fähig sein, dich visuell und mental für die Dauer von zehn Minuten auf ein so einfaches Ding wie einen Stecknadelkopf zu konzentrieren, sondern jeder Gegenstand, auf den du deine nunmehr gestärkte Aufmerksamkeit und Konzentrationskraft richtest, kann an die Stelle des Stecknadelkopfes treten, z. B. ein Streichholz, eine Münze, und sogar viel kompliziertere Objekte, wenn du reif genug bist.

Ich wiederhole nochmals: Der Beweis für deinen Fortschritt wird immer der gleiche sein; du wirst deine Übungen lieben lernen, du wirst immer vertrauter werden mit ihnen wie mit guten Freunden.

Um die mentale Sichtbarmachung des Stecknadelkopfes oder eines anderen Gegenstandes zu erleichtern ist es ratsam, sich zunächst einen schwarzen Hintergrund vorzustellen, in dessen Mitte dann das geistige Bild erscheinen soll. Wenn es dir im Anfang Schwierigkeiten bereitet, diesen schwarzen Hintergrund zu schaffen, dann versuche dir vorzustellen, alles um dich herum sei gefüllt mit schwarzer Tinte oder Farbe. Doch es sollen dazu keine akustischen Vorstellungen benutzt werden, wie z. B. das mentale Wiederholen von Worten, die mit dem Objekt der Konzentration in Beziehung stehen. Es ist nicht erlaubt, den Namen der Tinte im Geiste auszusprechen oder über ihre Eigenschaften nachzudenken anstatt sie sich bildlich vorzustellen. Dies wäre eine Konzentration auf Umwegen.

Es ist möglich, daß der rebellische Verstand versuchen wird, deine Übungen zu sabotieren, indem er die wirkliche Form des „vorzustellenden“ Gegenstandes, in diesem Falle des Stecknadelkopfes, „vergißt“. Dies kann für dich vorübergehend zu einem Hindernis werden bei dieser Übung. In diesem Falle

wird neben deiner Willenskraft die beste Waffe deine Ausdauer sein. Wenn das Bild des Stecknadelkopfes in deiner Vorstellung zu verschwimmen beginnt, versuche zunächst, es wiederherzustellen durch deine Phantasie, indem du dich erinnerst, wie die kleine Metallkugel ausgesehen hat, als du sie wirklich, mit deinen Augen, anschauest. In den meisten Fällen wird dies genügen. Wenn nicht, dann bleibt dir nichts anderes übrig, als die Augen zu öffnen und den Stecknadelkopf für die Dauer von etwa zehn Sekunden intensiv zu betrachten. Dann schließe die Augen wieder und versuche, den Stecknadelkopf solange wie möglich „im Geiste zu sehen“. Dein nächstes Ziel muß sein, dir das exakte Bild des Stecknadelkopfes zwei Minuten lang innerlich zu vergegenwärtigen. Wenn dir dies gelungen ist, dehne die Dauer der Übung auf fünf Minuten aus, und belasse es dann eine Weile hierbei.

Mit Absicht verzichte ich darauf, eine bestimmte Anzahl von Wochen oder Monaten für die Durchführung der einzelnen Übungen vorzuschreiben. In allen Fällen, die ich persönlich beobachtet habe, hat es sich erwiesen, daß die von verschiedenen Personen für die gleiche Übung benötigte Zeiten so unterschiedlich waren, daß es verantwortungslos wäre, einen allgemeingültigen Zeitplan im Voraus festzulegen.

Es mag Menschen geben, die wohl in der Lage wären, die Grundübungen termingerecht nach einem solchen Zeitplan zu bewältigen, sich aber zuviel einbilden würden auf ihren Erfolg und ihre erworbenen Fähigkeiten; wenn sich dann bei den fortgeschrittenen Übungen Schwierigkeiten einstellen würden, könnte ihr Stolz leicht in das Gegenteil, in Enttäuschung und Unlust, umschlagen.

Leichter Erfolg bei den ersten Schritten ist nicht immer eine Garantie für ein gleichbleibendes Tempo des Fortschritts. In gleicher Weise besagen Schwierigkeiten im Anfang nicht, daß sie andauern werden. Denken wir vernünftiger über diese Dinge,

bleiben wir kühl in unseren Erwartungen und hart in unserem Willen und unserer Ausdauer. Dann wirst du immer das rechte Maß finden und erkennen, daß die in diesem Buch angewandte Methode, keine Termine zu setzen, die richtige ist.

Zu diesem Thema möchte ich von einer Erfahrung berichten, die ich selbst vor etwa dreißig Jahren machen mußte. Damals arbeitete ich nach einem Buch des verstorbenen, inzwischen zu Unrecht vergessenen, deutschen Okkultisten Dr. Brandler-Pracht. In diesem Buch, aus dem ich einige Übungen, die mir als wertvoll erschienen, in abgewandelter Form übernommen habe, waren Zeittafeln für die einzelnen Übungen beigegeben. Nach diesem Terminkalender sollte der fortgeschrittene und daher sehr schwierige Teil der Übungen innerhalb von sechs Monaten bewältigt werden, und es wurde dem Adepten versprochen, daß er durch wahre Meditation und andere, etwas exaltierte Übungen alle Vollkommenheiten erreicht haben und an der Schwelle eines höheren Bewußtseins angelangt sein würde. Doch für die Durchführung der Übungen, die etwa denen des 16. und 17. Kapitels dieses Buches entsprechen, brauchte ich weit mehr als sechs Monate. Und bevor ich erkannte, daß die Schuld bei dem sonst so hervorragenden Gelehrten lag, hatte ich viele unnötige Enttäuschungen durchzustehen.

Es scheint, daß es in der Zeitfrage nur eine einzige Regel gibt: Beginne nie eine neue Übung, bevor du nicht die vorhergehenden in der vorgeschriebenen Weise vollständig beherrscht!

Die überwältigende Mehrzahl aller Fälle von erfolglosem Studium ist auf das unvernünftige „Springen“ von einer unvollständigen Übung zur nächsten zurückzuführen.

Übung Nr. 2A (Orange-gelbes Pranayama)

Als eine Parallele zu Nr. 2 besteht diese Übung, ähnlich wie Nr. 1A, aus der Wiederholung der Silbe „Om“, entweder innerlich gesprochen oder geflüstert, oder auch laut gesprochen, vorausgesetzt, daß niemand dich hören und durch seine so erregte Neugierde stören kann. Doch dieses Mal sollst du jedes einzelne „Om“ zählen, indem du nach jedem die entsprechende Zahl aussprichst; etwa so:

„Om (eins), Om (zwei), Om (drei)“ usw.

Es wäre ein großer Gewinn für den Schüler, wenn er zu allen Zeiten, in denen er frei ist von beruflichen und anderen notwendigen Gedanken, sich mit dieser Wiederholung von „Om“, also mit der Konzentration auf „Om“, beschäftigen könnte. Wenn du dabei unterbrochen werden solltest, kannst du dir die erreichte Zahl der Wiederholungen im Gedächtnis merken oder aufschreiben. Bevor du nun am Abend zu Bett gehst, addiere die Einzelsummen und du erhältst die Totalsumme der Wiederholungen, die du im Verlauf des Tages vollzogen hast. Wenn du dies exakt durchführst, wird diese Zahl täglich wachsen, da deine Willenskraft durch die Übung selbst gestärkt wird. Wenn du die tägliche Gesamtzahl von 5000 überschritten hast, kannst du die Übung 2A bei der Morgen- und bei der Abend-Sitzung weglassen, und deine gesamte Zeit für die Übung Nr. 2 verwenden, indem du sie über die bisher angesetzten fünf Minuten auf eine Dauer von zehn Minuten ausdehnt.

Die „Om“-Übungen werden von nun an auf dein Alltagsleben beschränkt bleiben. Das bedeutet, daß es dir freisteht, sie zu jeder dir geeignet erscheinenden Zeit durchzuführen, ausgenommen während deiner festgesetzten Übungszeiten am

Morgen und am Abend. Je öfter du dies tust, um so mehr wird dein Selbstvertrauen wachsen, das so wichtig ist für alle innere Arbeit an sich selbst.

Ich habe bereits erwähnt, daß diese unregelmäßigen Übungen sich am besten durchführen lassen, wenn du nicht verpflichtet bist, an bestimmte Dinge zu denken, z. B. während du auf etwas wartest oder unterwegs bist. Die Fahrt in einem öffentlichen Verkehrsmittel ist vielleicht eine der besten Gelegenheiten. Jedenfalls ist diese Methode von mir und meinen Schülern mit großem Erfolg angewandt worden.

Weitere gute Gelegenheiten sind die Pausen in deiner täglichen Arbeit, die so in wachsendem Maße durch die Übung Nr. 2A ausgefüllt werden, wobei auch der so schädliche und überflüssige „mentale Müßiggang“ oder das richtungslose Denken teilweise eingeschränkt oder ganz unterbunden werden. Dieses letztere Resultat können selbstverständlich nur fortgeschrittene Schüler erzielen, die gewillt sind, ihr Ziel auf schnellstem Wege zu erreichen. Doch, so vielen anderen ist es vor dir gelungen, ... warum sollte es nicht auch dir gelingen?

Als besondere und nützliche Ergänzung zu diesem Kapitel möchte ich eine weitere Gruppe von Übungen empfehlen, die du zusätzlich durchführen kannst, wenn du das Bedürfnis empfindest. Doch es besteht zwischen ihnen und den Grundübungen Nr. 1 bis Nr. 7 kein direkter Zusammenhang.

Zusatz-Übung „A“ (Blaues Prānāyama)

Wenn du deinen physischen Körper kräftigen und seine astralen Funktionen harmonisieren willst, um ihn zu einem besseren Mitarbeiter bei deinem Studium und weniger anfällig gegen die Ermüdung bei deinen täglichen Übungen zu machen,

dann werden die folgenden zusätzlichen Übungen sich als sehr hilfreich erweisen. Begebe dich an einem sonnigen Morgen in leichter Kleidung an einen Platz, wo du sicher bist, daß niemand dich beobachten kann, sonst werden fremde Gedankenströme dich belästigen und deinen inneren Frieden stören. Die beste Zeit ist zwischen 8 und 10 Uhr morgens, und der beste Platz eine ruhige Ecke in einem Garten oder sonst irgendwo im Freien, oder auf dem flachen Dach eines Hauses, usw. Wenn du einen geeigneten Ort gefunden hast, vergewissere dich, daß du an keinem Teil deines Körpers durch deine Kleidung beengt wirst.

Stelle dich aufrecht hin, das Gesicht der Sonne zugewandt, so daß du gewissermaßen in ihren Strahlen badest. Dann hebe den Kopf zur Sonne, doch schaue nicht direkt in ihr Licht, um zu vermeiden, daß du geblendet wirst durch die direkten Strahlen. Strecke die Arme nach der Seite aus und halte die flachen Hände in einem rechten Winkel zu den Sonnenstrahlen. Wenn du fühlst, daß die Strahlen das Innere deiner Hände erwärmen, versuche, dir vorzustellen, daß die feine, lebensspendende Energie der Sonne sich in ihnen sammelt, in gleicher Weise, wie eine Batterie mit Strom geladen wird. Versuche zu fühlen, daß deine Hände die Strahlen aufsaugen und sie speichern wie Akkumulatoren. Bleibe so ein bis zwei Minuten stehen, oder noch länger, wenn du es wünschst. Es besteht keine Gefahr der Überladung. Dann bringe deine Arme mit geschlossenen, leicht nach innen gekrümmten Fingern nach vorne und ziehe die Hände an dich, bis die Finger in einem rechten Winkel zur Stirne stehen, ohne sie jedoch zu berühren; sie sollen etwa 2 Zentimeter von der Stirne entfernt bleiben.

Nun wende deine ganze Einbildungskraft auf, um dir vorzustellen, daß die in deinen Händen gespeicherte Energie durch die Fingerspitzen direkt in den Teil deines Körpers überströmt, auf den sie gerichtet sind. Der leuchtende Strom dringt in dich

ein und magnetisiert deine physischen, astralen und mentalen Leitungen und belebt nun, während du deine Hände langsam nach unten bewegst, alles, über das sie hinweggehen.

Bewege deine Hände also mit geschlossenen, einwärts gebogenen Fingern langsam von der Stirne abwärts, bis du die Region des Solarplexus erreicht hast. Es ist nicht nötig, deinen Körper unterhalb dieses wichtigen Zentrums zu magnetisieren. Der Bereich von der Stirne bis zum Zwerchfell soll ungefähr in einer halben Minute bestrichen werden; es kann auch etwas länger dauern, auf keinen Fall weniger lang.

Dann bringe die Arme mit einer weiten Bewegung wieder auseinander, strecke sie also wieder nach der Seite aus; doch bevor du wieder die Ausgangsstellung mit sonnenwärts gekehrten Handflächen einnimmst, beuge den Rumpf so weit nach vorne, wie du kannst. Wiederhole diese Bewegungsreihe etwa sieben Mal bei jeder Übung.

Der Prozeß des „Ladens“ deiner Handflächen mit Sonnenenergie beansprucht ein bis zwei Minuten.

Während der Übung sollst du nur über das nachdenken, was vorgeschrieben ist, und deinen Gedanken nicht erlauben, nach ihrem eigenen Gefallen umherzuwandern. Wir wollen diese Übung „solare Energie-Speicherung“ nennen. Psychisch hochempfindliche Menschen können diesen Vorgang „sehen“, besonders den letzteren Teil, wenn die gesammelte Energie von ihren Fingerspitzen wie Ströme von goldenen Strahlenwellen in ihren Körper fließt. Das Resultat dieser Übung kann mager oder wunderbar sein. Alles hängt von der korrekten Durchführung ab und dem Grad der Konzentration. Auch der Glaube ist ein wichtiger Faktor. Glaube und Konzentration, diese beiden Kräfte sind die unsichtbaren Motore, die jene feinen, von uns so dringend benötigten Energieströme bewegen und lenken. Dies sollten wir nie vergessen.

Konzentration, Willenskraft und Glaube sind nur drei Aspekte der einen geheimnisvollen Sache, die wir „Erfüllung“ oder „Verwirklichung“ nennen. Wenn „sie“ erreicht ist, dann fließen diese „drei“ ineinander zu Einem, das uns nie wieder verläßt. Doch über dieses „Kron-Juwel“ der Geistigkeit wirst du mehr hören im letzten Teil dieses Buches, wenn du durch die Übungen an Konzentrations- und Willenskraft zugenommen haben wirst; dann wirst du mit neugewonnener Intuition eher fähig sein, das wahre Ziel der „Vollendung“ kennen und schätzen zu lernen.

Diese Zusatz-Übung „A“ hat einen belebenden und anregenden Einfluß auf deinen physischen Körper, gibt ihm Kraft und Frische; dein emotional-astraler Organismus wird Ströme von positiven Gefühlen anziehen statt deprimierender, so daß deine Stimmung furchtloser und optimistischer wird; und schließlich wird dein Verstand für eine gewisse Zeit seinen Hang zu ungeordnetem Denken überwinden und dir größeres Selbstvertrauen, tiefere Einsicht und echten Frieden schenken.

Diese Zusatz-Übung und auch die folgende („B“) sind sehr geeignet, den Schüler mit einer besonders nützlichen Form der Konzentration vertraut zu machen, die „Ich-Strom“ genannt wird, und ausführlicher beschrieben ist in meinem bereits erwähnten Buch „Auf dem Pfad Sri Ramana Maharshis“. Doch um einen klaren Begriff zu erhalten von dieser Materie, wäre es vielleicht besser, dieses Buch vor dem Beginn unseres praktischen Studiums zu lesen.

Zusatz-Übung „B“ (Grünes Pranayama)

Ein anderer Aspekt der inneren Entwicklung, analog den Konzentrations-Übungen und der Zusatz-Übung „A“, ist die

folgende Übung, die wir Zusatz-Übung „B“ nennen wollen. Sie dient der Belebung und Entwicklung des höheren intuitiven Teils des menschlichen Bewußtseins. Technisch gesehen ist sie der Zusatz-Übung „A“ sehr ähnlich.

Jedoch anstatt an sonnigen Tagen führst du sie durch am Abend, zwischen 8 und 10 Uhr, bei Vollmond oder zunehmendem Mond, doch nie bei abnehmendem Mond. Dies muß streng beachtet und jeweils der Kalender befragt werden.

Klare oder auch wolkenarme Nächte ohne drohende Regen- gefahr, sind am besten geeignet. Den Weg zu dem gewählten Ort und zurück gehe alleine und schweigend. Sprich auch mit niemand, dem du unterwegs begegnest, und am besten ist es, wenn du überhaupt niemand begegnest. Bei einiger Umsicht wirst du dies möglich machen können.

Dein Schweigen soll währen vom Augenblick deines Auf- bruchs an bis zu deiner Heimkehr, und, wenn möglich, bis zum Augenblick, da du dich zur Ruhe begibst, weshalb empfohlen wird, dies sofort nach deiner Rückkehr zu tun. Du sollst nicht mehr sprechen bis zum nächsten Morgen. Du sollst auch keine Nahrung zu dir nehmen unmittelbar vor den Übungen und auch nicht hinterher. Das Frühstück des nächsten Tages soll deine erste Mahlzeit nach der Übung sein.

Bevor du mit der eigentlichen Übung beginnst, ist ein kurzes Pranayama zu empfehlen. Wenn du deinen ausgewählten Platz erreicht hast, stelle dich aufrecht hin, wie es in der Zusatz- Übung „A“ beschrieben ist, doch dieses Mal wendest du das Gesicht voll dem Mond zu und atmest tief und langsam. Be- trachte ein oder zwei Minuten lang die silbrige Scheibe oder die silbrige Sichel und stelle sie dir vor als eine Quelle feinsten Vibrationen, deren Strahlen deine Augen treffen wie kühle Wellen.

Dann erhebe und breite deine Arme aus, mit geschlossenen Fingern, so daß sie mit dem Handinnern eine glatte Fläche

bilden. Drehe deine Handflächen zum Mond, so wie du es am Tage zur Sonne getan hast. Deine Arme sollen einen Halbkreis bilden, mit deinem Kopf als Mitte. Und stelle dir, unter stetiger Aufwendung deiner gesammelten Willenskraft vor, deine Handflächen seien Magneten, die jene feinen, von der stummen Energie der schimmernden Scheibe ausgestrahlten Schwingungen anziehen, sammeln und konzentrieren.

Denke an nichts anderes als an den Vorgang, den du erlebst, laß deine Handflächen bewußt sich vollsaugen mit den Strahlen des Mondes. Nach einer oder zwei Minuten führe deine Handflächen zu deiner Stirne und mache die gleiche Abwärts-Bewegung wie bei der Zusatz-Übung „A“; doch stelle dir dieses Mal vor, daß die feine, geheimnisvolle Kraft der Intuition, des „Erkennens ohne Denken“, aus den mit ihr geladenen Händen über deine Fingerspitzen in dich hineinströmt, während du die Hände von der Stirne bis zu dem Bereich des Solarplexus, ohne deinen Körper zu berühren, über ihn hinwegbewegst.

Den Prozeß, den du durch diese Übung in Gang zu setzen suchst, ist die Entfaltung jener intuitiven Kraft, über die wenig ausgesagt werden kann, da sie jenseits der Verstandestätigkeit liegt und deshalb die Ausdrucksmöglichkeiten der Sprache überschreitet. Die Gabe, zu verstehen, was dies wirklich bedeutet, wird dir als ein Geschenk zuteil werden, wenn du die Willenskraft aufbringst, diese Übungen mit Sorgfalt und Ausdauer durchzuführen.

Diese Übung erfordert vor allem, wenigstens für die Zeit ihrer Durchführung, eine vollkommene Befreiung von allen bewußten Gedanken. Doch wenn du mit konzentrierter Aufmerksamkeit die Scheibe des Mondes betrachtest und in deiner Einbildung die Übertragung seiner feinen Energie auf dich erlebst, dann wird es deinem Verstand kaum gelingen, dich bei deinem Bemühen zu stören.

Sollten dennoch Schwierigkeiten auftreten, deren du nicht Herr wirst, dann unterbreche diese Zusatz-Übungen, bis du durch weiteres Training der normalen Übung die Fähigkeit erworben hast, deinen Verstand für die erforderliche Zeit zum Schweigen zu bringen.

Die Zusatz-Übung „B“ hat ebenfalls gewöhnlich sieben Zyklen, von denen jeder etwa 2 Minuten in Anspruch nimmt. Benutze die erste Minute, um die Strahlen in deinen Händen zu sammeln, und die zweite, um deinen Körper zu laden, wie du es in den Zusatz-Übungen „A“ getan hast. Es empfiehlt sich, die Fingerspitzen etwas länger über folgenden Körperpartien verweilen zu lassen:

1. Über und zwischen den Augenbrauen,
2. über der Herzgegend und
3. über dem Solarplexus (äußerst wichtig!)

Über die dazwischenliegenden Stellen kann etwas schneller hinweggegangen werden, da die gespeicherte und verteilte Energie von ganz anderer Art ist und einem anderen Zweck dient als die der Zusatz-Übung „A“. Neben der Freihaltung von allen Gedanken sollst du versuchen, deine Gefühle in einem starken Wunsch konzentrieren, vergeistigter oder ätherischer zu werden, um schließlich die Fähigkeit zu erlangen, auf den Flügeln der gedankenfreien Intuition zu fliegen. Dieser Wunsch soll dich während des zweiten Teils eines jeden Zyklus erfüllen, solange du deinen Körper mit der in deinen Händen gesammelten Energie auflädst.

Wenn du jetzt, zu Beginn der praktischen Konzentrationsübungen, noch keine spezielle Neigung zu diesen zusätzlichen Übungen „A“ und „B“ empfindest, dann zwing dich nicht dazu, sie durchzuführen. Sie werden erst obligatorisch, nachdem das 19. Kapitel erfolgreich durchgearbeitet und seine Übungen gemeistert sind. Dann wird dir die Durchführung dieser Zusatz-Übungen weniger Schwierigkeiten bereiten, und

du wirst den Wert dieses Kapitels für Erweiterung deines Bewußtseins besser zu schätzen wissen.

Während der praktischen Übungen, die mit dem 15. Kapitel begonnen haben, empfiehlt es sich, ein Tagebuch zu führen, in dem du dir kurze Notizen machst über die Zeit, die du für die einzelnen Übungen bis zu ihrer vollen Beherrschung benötigst. Z. B.: $\frac{1}{2}$ Minute bis 15. Mai. Vom 16. Mai bis 25. Juni = eine Minute. Vom 10. August bis 1. Oktober = 2 Minuten. Seit 1. Oktober = 3 Minuten (ohne jedes Abgleiten in unerwünschte Gedanken) usw. Hierdurch erhältst du ein exaktes Bild deines eigenen Fortschritts. Ein solches Tagebuch ist auch eine große Hilfe für andere, die nach dir mit den Übungen beginnen.

Es bleibt dir selbst überlassen, zu entscheiden, wieviel Zeit du an die einzelnen Übungen wendest. Nehmen wir an, du hast nach einer gewissen Zeit die Fähigkeit erlangt, die Übung Nr. 1 und Nr. 1A zwei Minuten korrekt durchzuführen; diese Belastung hältst du für etwa eine Woche aufrecht, bis du fühlst, daß du die Übung vollkommen beherrschst, daß du sie also ohne jede Anstrengung durchführen kannst, und daß nichts deine zwei Minuten währende Konzentration unterbrechen kann.

Du siehst, die Dinge sind einfacher, als du erwartet hast; doch nur einfache und klar erläuterte Übungen können zu wirklichen Ergebnissen führen. Je komplizierter und zahlreicher sie sind, desto eher besteht der Verdacht, daß ihr Autor sie mit dem Verstand und nicht aus seiner persönlichen Erfahrung heraus geschrieben hat. Rein theoretische Übungsanweisungen, die nicht bis ins kleinste Detail persönlich erprobt sind, haben keinen Wert für ein ernsthaftes Studium.

Statt dessen, was das geheimnisvolle Wort „Vollendung“ dir verspricht, wirst du am Ende deines Bemühens nichts anderes finden als kalte Ernüchterung und Enttäuschung.

Dies ist ein psychologisches Gesetz, daß für jedes okkulte Training gilt.

Kurz nach meiner Rückkehr aus Indien wurde ich zu einem Vortrag eingeladen, den ein bekannter Reiseschriftsteller über ein süd-amerikanisches Land hielt, in dem ich mehrere Jahre gelebt hatte, und dessen Verhältnisse mir sehr vertraut waren. Der Vortrag, er behandelte Brasilien, war sehr interessant, brachte viele Fakten und Zahlen und war begleitet von schönen, farbigen Lichtbildern.

Der Vortragende sprach ausführlich über zwei moderne Städte des Landes, Sao Paulo und Curitiba, die ich beide sehr gut kannte.

Anstelle der lebendigen Schilderung eines Menschen, der die flammende Schönheit dieses großen exotischen Landes, und den Charme seiner unbeschwerten Bewohner persönlich erlebt hat, zu vermehren, mußte ich etwas über mich ergehen lassen, das eher wie Auszüge aus einem Schulbuch klang.

Nach dem Vortrag sprach ich den Redner an und fragte ihn, wann er zum letzten Mal in dem Land gewesen war, über das er soeben referiert hatte. Er gestand mir, daß er niemals in Brasilien gewesen war, daß er zwar die benachbarten süd-amerikanischen Republiken besucht, aber das Material für seinen Vortrag aus mehreren Fachbüchern und Reisebeschreibungen entnommen hatte.

Was lehrt uns dies? Der Mensch, der das Land wirklich aus eigener Anschauung kannte, spürte sofort das Unechte in der Beschreibung dessen, der nie gesehen hatte, wovon er sprach, und nur Wissen aus zweiter Hand von sich gab.

Genau so verhält es sich bei jedem okkulten Training. Wenn wir ein Zeugnis aus erster Hand brauchen, so müssen wir es

mit Eifer suchen, denn nur von Mensch zu Mensch unmittelbar übertragene Erfahrung kann uns etwas geben, das mit der Zeit zu unserer eigenen Erfahrung wird und den Erfolg unseres Bemühens sichert.

18. Kapitel

DRITTE SERIE

Fortgeschrittene Übungen

Inzwischen wirst du bei den Übungen Nr. 1, 1A, 2, und 2A die vorgeschriebene Leistung einer 10 Minuten währenden, störungsfreien Konzentration erreicht haben.

Vermerke nun in deinem Tagebuch für die nächsten zwei Wochen, daß alle bisherigen Übungen morgens oder abends, oder zu beiden Tageszeiten, je zehn Minuten lang wiederholt werden müssen.

Wenn du während zwei Wochen täglich dieses Pensum einwandfrei erfüllt hast, dann kannst du zur dritten Serie, zu den fortgeschrittenen Übungen, übergehen.

Übung Nr. 3 (Gelbes Pranayama)

Nach der üblichen „Vorbereitung“ — wenn du sie immer noch benötigst wegen der anhaltenden Ruhelosigkeit deines Verstandes — setze dich ruhig nieder zu einem kleinen Prāṇayama oder einer rhythmischen Atemübung, für etwa drei oder fünf Minuten, wie im 15. Kapitel angegeben ist. Dann nimm die uns bereits vertraute Stecknadel und schaue intensiv etwa eine oder zwei Minuten auf ihren Kopf, bis du in der Lage bist, ihn dir im Geiste klar vorzustellen.

Schließe die Augen — auch deine Ohren kannst du mit einer Wachskugel oder einem Gummipfropfen verschließen — und versuche, in der aus eigenem Willen geschaffenen Dunkelheit den Stecknadelkopf zu „sehen“, doch jetzt von allen Seiten gleichzeitig, als ob er sich in der Mitte eines erweiterten Gesichtskreises befindet, der nicht mehr auf das Blickfeld deiner beiden Augen beschränkt ist. Du umhüllst gewissermaßen den Stecknadelkopf mit einem allseitigen Sehen.

Dies mag manchem als eine sehr schwierige Aufgabe erscheinen, doch es ist viel leichter, als du glaubst. Der Vorgang spielt sich auf der mentalen Ebene ab und gehört in den Bereich deiner Denktätigkeit, die du vollkommen beherrschen wirst, wenn du einmal die letzten Übungen des 20. Kapitels mit Erfolg durchgeführt hast.

Dann wirst du viele Dinge ganz von selbst erkennen, die ich jetzt absichtlich nicht erwähne, weil es nicht gut ist, sie vorwegzunehmen. Der Schüler muß diese Wahrheiten in angemessener Zeit selbst erfahren. Dies ist ein Prinzip unserer Methode. Doch wenn du die bisherigen Übungen mit Erfolg hinter dich gebracht hast, wirst du auch jetzt schon in der Lage sein, in dir ein erweitertes inneres Gesichtsfeld zu schaffen, und in seiner Mitte den kleinen Stecknadelkopf von allen Seiten sehen können. Angeblich haben einige Leute sich diese Übung erleichtert, indem sie die Nadel im Geiste in die Mitte ihres Kopfes plazierten, und sie haben mir versichert, daß auf diese Weise ein „allseitiges Sehen“ viel leichter zu erreichen war. Ich sehe in diesem Verfahren keinen besonderen Vorzug, denn es beweist nur, daß die Betreffenden nicht in der Lage waren, sich von ihrem Gehirndenken zu distanzieren. Ich persönlich habe mir den Stecknadelknopf immer in völliger Dunkelheit etwa 30 cm vor meinen geschlossenen Augen vorgestellt und versucht, die gewünschte visuelle Konzentration zu erreichen. Dieses Vorhaben möchte ich auch jedem Schüler dieser Methode

empfehlen. Angenommen, du verfährt in der gleichen Weise, dann stelle wiederum deine Höchstzeit an ungestörter Konzentration, also eines inneren, allseitigen Sehens des Stecknadelkopfes, fest. Multipliziere dieses Ergebnis mit drei und beginne dann, deine Konzentration bis auf diese Zeitlänge zu steigern.

Der nächste Schritt wird die Verlängerung dieser Zeit auf fünf und dann später auf zehn Minuten sein. Damit kann diese Übung als gemeistert gelten. Dann folgen zwei Wochen täglicher Wiederholung dieser deiner Höchstleistung in der Konzentration deines inneren, allseitigen Sehens eines unbewegten Stecknadelkopfes in der Mitte einer von deiner Einbildung geschaffenen Dunkelheit. In diesen beiden letzten Wochen sollen die Ohren nicht mehr verstopft werden.

Übung Nr. 3 A (Orange-gelbes Pranayama)

Bis auf eine kleine Variante ist diese Übung technisch die gleiche wie Nr. 3.

Nimm deine übliche Stellung ein und stelle dir den Stecknadelkopf von allen Seiten vor, doch dieses Mal mit offenen Augen. Blicke vor dich in den Raum, doch ohne Interesse zu nehmen an irgend etwas, dem deine Augen in der physisch sichtbaren Welt begegnen könnten. Die scheinbaren Schwierigkeiten dieser Übung werden oft übertrieben, doch sie wird dir bald gelingen, wenn du deinen Verstand von dem nutzlosen und ablenkenden Interesse an den wenigen Dingen reinigst, die du während der Übung zu Gesicht bekommst.

Jedenfalls muß auch diese Übung gemeistert werden, sonst kann nicht zur nächsten übergegangen werden. Doch dem erfolgreichen Schüler wird eine zusätzliche Belohnung zuteil. Du

wirst eine erstaunliche Entdeckung machen. Während deine Aufmerksamkeit voll auf den „eingebildeten“ Stecknadelkopf gerichtet war, der für deine physischen Augen überhaupt nicht existierte, konnten deine Augen nichts wahrnehmen von der dich umgebenden äußeren Welt, obwohl sie offen waren und die Lichtstrahlen wie immer auf deine Netzhaut trafen. Doch diese Lichtstrahlen erzeugten kein Bild im Spiegel deines Verstandes. Was bedeutet diese Tatsache? In ihr liegt eine tiefe Weisheit begründet, die gleichzeitig einfach ist wie alle Wahrheit: Die äußere Welt existiert nur soweit, wie unsere Sinne ihr zugekehrt sind; mit anderen Worten: Das Bild der Welt hat keine Existenz an sich.

Dies ist einer der weniger bekannten aus einer großen Reihe von Lehrsätzen, die in dem führenden indischen System spiritueller Philosophie, genannt Advaita-Vedanta, oder Nicht-Dualismus, enthalten sind.

Ob schwer oder leicht, diese Übung Nr. 3A muß von jedem Schüler einwandfrei durchgeführt und gemeistert werden, gleichgültig, wieviel Zeit er dazu benötigt. Doch sei nicht zu pessimistisch: Mit jeder gemeisterten Übung wirst du ein anderer, ein stärkerer, ein weiserer Mensch. Ich sage mit Absicht ein „weiserer“, denn die Stärkung deiner geistigen Fähigkeiten bedeutet Vollkommenheit deines Erkenntnisvermögens.

Wer wirklich weiß, was er will, und hinunter taucht zur Quelle alles echten, unvergänglichen Wissens, kann mit Recht ein weiser Mensch genannt werden. Wenn du einmal begriffen hast, daß es eine Quelle aller Erkenntnis und aller Weisheit gibt, und daß diese Quelle nicht auf dem unvollkommenen, unsicheren Weg über den Verstand und seine Gedanken erreicht werden kann, sondern nur dadurch, daß du dein Bewußtsein auf die Ebene dieser unerschöpflichen Quelle hebst, dann wird es auch dir gelingen, diesen Akt zu vollbringen.

Dieser Weg zur Weisheit wird der „Direkte Pfad“ genannt

und steht hoch über allen Yoga-Lehren und Religionen. Der Name wurde geprägt von einem zeitgenössischen Weisen, Sri Ramana Maharshi (siehe: „Auf dem Pfad Sri Ramana Maharshi“), der diesen Pfad sein ganzes Leben gelehrt hat.

Die Dauer dieser Übung Nr. 3A ist fünf Minuten. Dies bedeutet ein fünf Minuten währendes „mentales Sehen“ der kleinen Stahlkugel, und zwar von allen Seiten gleichzeitig, ohne einen anderen Gedanken zu denken, und ohne die Aufmerksamkeit auf etwas in der äußeren Welt zu richten oder ablenken zu lassen, obwohl deine Augen offen sind.

In deinem Gehirn sollen auch keine Nebengedanken sein, wie z. B. an das Material, aus dem der Stecknadelkopf gemacht ist, oder über seine Farbe, seine Größe usw. Du sollst nur „sehen“, „innerlich betrachten“, ohne jede andere Bewegung in deinem Verstand. Der Lohn für die vollkommene Meisterung dieser Übung ist überraschend. Du wirst entdecken, daß es Dir nun leicht fällt, deine Aufmerksamkeit, also deinen Verstand, genau und ausschließlich auf jeden gewünschten Gegenstand zu konzentrieren, indem du ihn deinem inneren Bewußtsein sichtbar machst. Während ich diese Zeilen schreibe, erlebe ich praktisch, was ich dir soeben theoretisch erklären will. Ich schaue auf meine Armbanduhr und wünsche, sie von allen Seiten gleichzeitig zu „sehen“. Dies gelingt mir ohne jede Schwierigkeit. Ich kann natürlich nicht schreiben und gleichzeitig diese Übung durchführen, denn der Verstand muß schweigen, und keine Schreibbewegung ist möglich ohne die Betätigung einer speziellen Unterabteilung dieses Verstandes.

Und dennoch, es gab eine Zeit, da war ich entmutigt, als ich versuchte, mir einen Grad von Konzentration vorzustellen, wie in den Übungen Nr. 3 und Nr. 3A verlangt wird.

Daraus mag der Schüler für sich schließen, daß auch er diese Übungen meistern wird, denn andere haben es vor ihm getan.

In diesem Kapitel will ich die Mittel und Wege der Selbstverteidigung erklären gegen die hartnäckigen und heimtückischen Überfälle einer bestimmten Art von Gedanken, die durch den „Raum“ wandern oder auch manchmal von übelgesinnten Intelligenzen gegen uns ausgesandt werden.

Es gibt zwei Arten solcher Verteidigungsmittel, natürliche und künstliche. Ich will mich zunächst mit den ersteren befassen. Zum richtigen Verständnis dieser Materie ist eine Analyse der Voraussetzungen notwendig, unter denen solche Gedanken in unseren Verstand eindringen können.

Es ist dem menschlichen Verstand nicht möglich, zwei oder mehr Gedanken zu genau der gleichen Zeit zu denken. Manchmal behaupten unerfahrene Adepten der Konzentration, „sie seien in der Lage, über zwei verschiedene Dinge gleichzeitig nachzudenken“. Der Irrtum liegt darin, daß diese Personen ihren Gedanken eine so schnelle Aufeinanderfolge, also ein Kommen und Gehen in kürzester Zeit, erlauben, daß sie glauben, zwei Gedanken gleichzeitig zu haben. Ihr Gedankenstrom ist zu vergleichen mit einem elektrischen Wechselstrom. Der Wechsel des Zyklus und der Richtung des Stromes geht so schnell vor sich, daß das menschliche Auge normalerweise nicht fähig ist, ihn wahrzunehmen, sondern das durch einen solchen Strom erzeugte Licht nur als ein homogenes und kontinuierliches sieht. Dieser optischen Täuschung entspricht im Falle des vermeintlichen Doppelgedankens ein psychologischer Selbstbetrug.

Von dem normalen, ursprünglichen Zustand des durchschnittlichen Menschenverstandes bis zum Ziel der wahren Konzentration, der Fähigkeit, seinen Gedankenfluß zu beherrschen, ist ein weiter Weg; doch er ist dir jetzt durch die Übungen Nr. 1 bis 3 vertraut geworden.

Es wird dir deshalb sofort einleuchten, wenn ich dir sage, daß die natürliche Abwehr störender Gedanken darin besteht,

einen einzigen Gedanken zu wählen, ihn alleine zu denken und so in deinem Bewußtsein keinen Raum zu lassen für weitere Gedanken, weder für solche, die ziellos durch den mentalen „Raum“ wandern, noch für solche, die in böser Absicht gegen dich gerichtet sind.

Du siehst, diese Methode setzt voraus, daß du bereits ein beachtliches Maß an Konzentrationsfähigkeit besitzen mußt, wenn du dieses Mittel mit Erfolg anwenden willst, dessen sich auch viele Menschen von überdurchschnittlicher innerer Entwicklung bedienen, und zwar jeder entsprechend seiner geistigen Herkunft.

a) Westliche Heilige benutzten, und benutzen noch, kurze Gebete, heilige Namen und auch fromme Sprüche, um ihren Verstand ausschließlich mit einem Gedanken zu beschäftigen, was zugleich eine erbauende Wirkung für sie hat.

Auf diese Weise können keine unerwünschten Gedanken in die wohl-verteidigte Festung des Bewußtseins des heiligen Mannes einbrechen.

An dieser Stelle möchte ich dich an deine frühere Übung Nr. 1A und die Zusatz-Übung „A“ erinnern, durch die es dir, wenn du es richtig durchgeführt hast, ebenfalls gelungen ist, alle Eindringlinge, sowohl die von außen als auch die von innen kommenden, aus deinem Verstand fernzuhalten.

b) Ein Okkultist, der nicht religiös veranlagt ist, oder ein Yogi benutzt in solchen Fällen ein Mantra, das er westlichen oder östlichen Büchern okkultur Philosophen entnommen hat. Es gibt deren viele bei Patanjala, bei Sankaracharya und auch in den Gitas der indischen geistigen Tradition. Im Wesentlichen beruhen beide Methoden, die mehr westliche unter a) und die mehr östliche unter b), auf dem gleichen Prinzip. Sie sind beide in gleichem Maße wirksam gegen alle Eindringlinge aus der astro-mentalen Sphäre, die sich von deinem Verstand angezogen fühlen auf Grund einer gewissen Verwandtschaft mit

deinen noch nicht unterdrückten Vasanas, also deiner unerfüllten geheimen Wünsche und ungestillten Leidenschaften, die sie in einem übertragenen Sinne „wittern“. Doch eben diese Vasanas bilden einen schwachen Punkt in der „natürlichen“ Verteidigungstaktik gegen angreifende Gedanken. Es ist nämlich außergewöhnlich schwierig, einen starken Gedanken, der von einem dir übelgesinnten Verstand gegen dich ausgesandt wird, zu widerstehen, wenn deine Vasanas noch Macht über deine Gedanken und Gefühle haben. Wenn die gegen dich ausgestrahlte Energie stärker ist als deine durch die natürlichen Abwehrmittel [siehe a) und b)] aufgelösten Gegenkräfte, dann wird diese feindliche Macht deine schwachen Gebete oder Mantras überrennen, sich in deinem Verstand und in deine Gefühle mit den ihr verwandten Vasanas verbünden und dein Bewußtsein besetzen zu deinem Schaden und Nachteil.

Im ersten Teil dieses Buches haben wir über die Wichtigkeit der Unterdrückung der Neugierde in unserem Denken gesprochen, die wir nun mit ihrem richtigen Namen benennen können und als eines der gefährlichsten Vasanas fürchten wollen. Du siehst also jetzt, wo die schwächste Stelle des Menschen ist!

Als ich über das sprach, was wir „mentale Geschosse“ nennen können, erwähnte ich, daß es Menschen gibt, die in der Lage sind, ihre „Gedankenpfeile“ mit Absicht und zielbewußt auf andere „abzuschießen“. Glücklicherweise ist ihre Zahl nur klein, und wir sprechen nur von jenen, die diese ihre Macht zu bösen Zwecken mißbrauchen. Doch auch solche Menschen werden sich nicht ohne besonderen Grund mit „Jedermann“ beschäftigen.

Aber auch gegen stärkste mentale Angreifer haben wir sichere und zuverlässige Abwehrmittel in den soeben erwähnten Übungen a) und b), wenn wir uns ihrer mit „starkem Glauben“ bedienen. Ein frommer Mensch, der bei einer solchen Gelegenheit seine Gebete im Namen Gottes spricht, gibt ihnen hierdurch

eine zusätzliche Kraft, auch wenn er sich dessen nicht bewußt ist.

Diese „Kraft“ ist mächtiger als alle von Menschen gegen uns gerichtete mentale Gewalt. Wenn wir sagen, daß in solchen Fällen Gott Selbst Seinen betenden Geschöpfen zu Hilfe kommt, sind wir der Wahrheit vielleicht am nächsten. Das Gleiche gilt für den, der wirklich an den „höheren Ursprung“ seiner Mantras und an ihre unfehlbare Wirksamkeit glaubt.

Das zweite Schutzmittel gegen störende Gedanken ist von besonderer Natur, und seine Anwendung überschreitet die Möglichkeiten auch eines sehr fortgeschrittenen Menschen, es sei denn, er ist ein wahrer geistiger Meister oder Guru; nur den ganz Großen des Geistes steht dieses ebenso einfache wie machtvolle Instrument zur Verfügung. In unserer unzulänglichen Verstandes-Sprache könnte ich es nur eine vollkommene Aufgabe auch des letzten Restes des mentalen Bewußtseins nennen, oder den Übergang in jenen geheimnisvollen „vierten Zustand“, von dem ein großer geistiger Lehrer unserer Zeit, der Maharshi, so oft gesprochen hat.

In unseren Grund-Übungen hast du bereits einiges über diesen Bewußtseinszustand gehört, der frei ist von Gedanken. In den fortgeschrittenen Übungen der nächsten Kapitel wirst du einige Wege kennenlernen, die dich zu diesem hohen Ziel, zur völligen Ausschaltung des Denkens durch überlegte und bewußte Anstrengung, führen können. Nehmen wir an, daß einer dieses scheinbar so ferne Ziel erreicht hat und fähig ist, ohne Gedanken zu leben und für immer im „Paradies“ des supra-mentalens Bewußtseins zu weilen.

Was würde für ihn ein mentaler Angriff oder der Versuch einer mentalen Störung bedeuten? Wie mächtig auch die gegen ihn angewandte mentale Waffe wäre, sie könnte die jungfräulichen, schnee-bedeckten Gipfel seiner vollkommenen, von

keinem Gefühl, Gedanken oder Vasana getrübbten Erkenntnis erreichen.

Diese Gabe ist das Privileg geistiger Riesen und bleibt ein Ideal für alle weniger Fortgeschrittenen. Deshalb wollen wir hier nicht mehr über sie sagen, sondern nur noch hinzufügen, daß sie zugleich ein vollkommenes Mittel zur Erlangung des ewigen, inneren Friedens ist, der weder im Leben noch durch den Tod zerstört werden kann.

Der Verfasser hat das unschätzbare Glück gehabt, einem solchen geistigen Führer folgen zu dürfen, von dem er nahezu alles empfangen hat, was er später in Worte faßte und in Buchform weitergab.

Zusammenfassend kann gesagt werden, daß dem normalen Schüler nur zwei Mittel zur Abwehr störender Gedanken während seiner Übungen zur Verfügung stehen und zwar jene, die unter a) und b) erläutert wurden. In den folgenden Kapiteln sollen sie erweitert und in verschiedene Nebenarten abgewandelt werden, die einigen Schülern vielleicht wirksamer erscheinen; doch sie werden sich nicht im Prinzip sondern nur in der äußeren Form ihrer Anwendung von einander unterscheiden.

Jetzt können wir zu den sogenannten künstlichen Mitteln gegen die Tätigkeit des rebellischen Verstandes übergehen.

c) Ein solches Mittel ist in erster Linie der astrale oder odische Mantel oder Panzer. Seine Wirksamkeit ist beschränkt, doch ich habe viele enthusiastische Urteile über diese Art des Selbstschutzes gehört. Ich habe ihn selbst vor etwa dreißig Jahren in den Anfängen meines okkulten Trainings benutzt. Es erwies sich als leidlich wirksam gegen die niederen Arten von Gedanken, die auf Gefühlen beruhten, mit anderen Worten, gegen mentale Wellen mit astralem Hintergrund. Die klassische Indische Bezeichnung für diese Art von Störungen ist: Vasana-Einflüsse.

Ich bin entschlossen, dem ernsthaften Schüler alle nur möglichen Erklärungen zu geben, um alle Lücken der Unsicherheit in seinem Verstand auszufüllen, die zu Enttäuschungen oder völligem Versagen führen können. Deshalb wollen wir uns, bevor ich eine genaue Beschreibung der mit c) bezeichneten Übung gebe, darüber klar werden, für wen sich diese Übung eignet. Die Grundvoraussetzung ist:

der Glaube, die intuitive Gewissheit oder zumindest die mentale Überzeugung, daß in der subtilen, supra-physischen Welt der Gefühle (Astral-Ebene) und der Gedanken (Mental-Ebene) nur zwei Instrumente wirksam sein können bei der Beeinflussung und Änderung ihrer Ströme, nämlich deine Willenskraft und deine Vorstellungskraft. Die unmittelbare Einwirkung der reinen Willenskraft auf die grobe Materie der physischen Welt, also ohne Vermittlung eines Faktors der niederen Ebene, ist eine äußerst schwierige Aufgabe.

Ich möchte hier einen bekannten Okkultisten, C. W. Leadbeater, zitieren, der hierzu in seinem Buch „Okkulte Gespräche“ richtig sagt:

„Es wäre für einen genügend starken und mit den okkulten Gesetzen, die den menschlichen Willen beherrschen, vertrauten Menschen durchaus möglich, ein Glas Wasser nur durch die Kraft seiner Gedanken von Sidney, sagen wir nach London zu ‚transportieren‘.

Doch die hierbei verschwendete Energiemasse wäre so enorm im Verhältnis zu dem letzten Endes unbedeutenden Resultat, daß kein vernünftiger Okkultist auch nur im Traume daran denken würde, ein solches Experiment zu versuchen.“

Doch in den beiden oben erwähnten subtileren Welten findet die Willenskraft ein geeigneteres Betätigungsfeld. Sie ist in Wirklichkeit das einzige Instrument, das uns hier helfen kann. Der „Od-Mantel“ oder „Od-Panzer“ gehört zu dem astralen Bereich, und jetzt kannst du selbst beurteilen, wel-

ches Instrument wir benötigen, um diesen Mantel um uns zu schaffen.

Vertrauen auf unsere innere Stärke erzeugt auf der astro-mentalenen Ebene Willenskraft, die als Faktor der unsichtbaren Welt ihr Gegenstück in der physischen Welt hat in der Muskelkraft des menschlichen Körpers. Nichts von alledem, was in diesem Buch empfohlen und versprochen wird, kann der Schüler erreichen, wenn er nicht sein Bestes tut, um zu einem unerschütterlichen Glauben an seine eigene innere Stärke zu gelangen. Niemand ist berechtigt zu sagen: „Ich bin zu schwach.“ Lies, was der weise Maharshi zu seinem ersten europäischen Schüler sagen mußte:

„Ein Mensch kann schwach oder schlecht sein in seinen Gedanken, Gefühlen und Taten, doch niemals er selbst; denn die menschliche Natur ist an sich gut und stark.“

Diejenigen, die ihr wahres Selbst kennen, brauchen diese Bestätigung nicht, denn sie haben diese ewige Wahrheit an sich selbst erfahren.

Doch Anfänger benötigen diese Aufmunterung! Für sie habe ich die Worte des großen Meisters zitiert. Und jetzt können wir zu den technischen Einzelheiten der Übung übergehen, durch die der „Mantel“ erzeugt werden soll.

Nimm zunächst deine gewohnte Haltung an und führe etwa ein Dutzend Pranayamas durch, um deinen Körper und dein Denk-Gehirn zu harmonisieren und zu beruhigen. Dann stelle dir vor, du sitzt im Mittelpunkt einer durchsichtigen Hülle, ähnlich einer gläsernen Eierschale, die deinen Körper in einer Entfernung von etwa einem halben Meter völlig umgibt. Konzentriere deine Aufmerksamkeit und deinen Willen auf den nun folgenden Vorgang, den du als wirklich erleben mußt. Hierzu ist unbedingtes Vertrauen an deine inneren Kräfte erforderlich. Atme rhythmisch und stelle dir vor, daß mit jedem Ausatmen alle unerwünschten astro-mentalenen Inhalte deiner

neugeschaffenen Hülle, also alle Gefühle und Gedanken, gewaltsam in den Raum außerhalb deines Panzers hinausbefördert werden. Dies wird das Innere deiner Umhüllung von allen Unreinheiten entleeren, denn kein Gedanke und kein Gefühl kann durch die bernsteinähnliche, transparente Schale eindringen.

Reinige mit jedem Ausatmen das Innere der Zelle, in der du jetzt eingeschlossen bist, ungefähr so, als ob du den Staub aus einer Glasschale herausblasen würdest. Diese Vorstellung kommt dem Sinn und Zweck diesem für den normalen Verstand vielleicht etwas ungewöhnlichen Vorgang der Schaffung eines Panzers aus dem „Od“, das eine Art von Prana ist, am nächsten.

Besondere Aufmerksamkeit soll gewidmet werden der Einbildung, also der geistigen Sichtbarmachung, jener konstruktiven Kraft der astro-mentalen Welt, die den durchsichtigen aber undurchdringlichen und doch dünnen, cellophane-ähnlichen Schicht, die die Haut der Schutzhülle bildet. Die Technik dieses Vorganges ist vielen Okkultisten bekannt und wurde auch in vielen Büchern erläutert; doch diese Beschreibungen sind unbefriedigend, denn sie lassen zu viele Einzelheiten im Unklaren, die besonders für den Anfänger sehr wichtig sind.

Wenn du deinen ersten Od-Mantel um dich gelegt hast, dann glaube fest daran, während du im Geiste siehst, daß nichts in das Innere deiner Hülle eindringen kann ohne deine Zustimmung, und fühle dich in ihr sicher und bequem wie in einem vertrauten Kleidungsstück.

Dann beginne deine eigentliche Übung, wohl-geschützt gegen jeden äußeren Einfluß. Es bedarf einiger Praxis, um eine gute Schutzhülle zu schaffen, doch erfahrenen Schülern gelingt dies in wenigen Sekunden, oder auch nur im Bruchteil einer Sekunde. Für unseren Zweck brauchen wir eine solche Fertigkeit

nicht anzustreben; das Studium der Konzentration verträgt keine Eile, denn sie beeinträchtigt die Übungen.

Wenn du fühlst, daß deine Schutzhülle zu „lecken“ beginnt, daß es einigen Störenfrieden gelungen ist, einzudringen, dann baue eine andere, eine bessere, undurchlässigere. Doch vergiß nicht, deinen Od-Panzer zu zerstören, wenn du ihn nicht mehr benötigst; dies geschieht, indem du den Vorgang, der ihn geschaffen hat, umkehrst. Ziehe ihn mit dem Einatmen zusammen, anstatt ihn mit dem Ausatmen auszudehnen. Erlaube der Hülle niemals, sich von selbst aufzulösen, da sie nicht ewig und nur eine begrenzte Zeit lang haltbar ist, entsprechend der Willenskraft und der Fähigkeit ihres Schöpfers. Erfahrene Okkultisten sind in der Lage, einen Panzer zu schaffen, der Dutzende von Malen länger hält als der eines ungeübten Anfängers, der vielleicht nur eine halbe Stunde oder etwas länger zuverlässig arbeitet statt mehrere Stunden.

Wenn du zuläßt, daß dein Od-Mantel sich von selbst auflöst, kann deine Willenskraft die Kontrolle über seine Bestandteile verlieren, die vielleicht die Tendenz haben, sich unmittelbar nach der Bildung der Hülle wieder selbständig zu machen. Vergiß dies nicht! Außerdem ist es möglich, daß bestimmte Eindringlinge es fertig bringen, durch die zerfallene Schale zu gelangen und dich zu stören, während du glaubst, vor ihnen geschützt zu sein. Wenn du mit gewissen okkulten Mitteln wie mit diesem Schutzpanzer operierst, können Kräfte oder Wesen, wenn du sie so nennen willst, die der astralen Ebene zugehören, auf deine Betätigung in ihrem Bereich aufmerksam werden, und sie sind bekanntlich nicht immer freundlicher Natur. Eine schwache Schale wird sie überzeugen, daß du selbst auch ein Schwächling bist. Dies würde nur ein zusätzliches Hindernis für dich sein.

Ich persönlich habe dieses Abwehrmittel nicht oft benutzt sondern es vorgezogen, ein absolutes „Desinteressement“ an

allem außer an meinem Studium und den praktischen Übungen anzustreben. Ich halte dies für die beste Methode, obwohl ich weiß, daß manche auf ihren „Panzer“ schwören.

Jedes Ding hat seine eigene Form des Bewußtseins, obwohl es uns manchmal so erscheint, als ob ein solches Bewußtsein überhaupt nicht vorhanden ist. Doch wir sollten bedenken, daß nichts in dieser stofflichen, wenn auch optisch nicht sichtbaren Welt, ohne Leben ist. Daher sprechen viele hervorragende Okkultisten und auch große Meister von einem Bewußtsein auch bei scheinbar leblosen Dingen, wie Pflanzen, Steinen, Wasser, Erde usw.

Je mehr die äußere Form entwickelt ist, um so leuchtender sind die Strahlen des Bewußtseins, das in ihr wirkt.

Ich erinnere mich an einen Ausspruch eines Meisters, des bereits erwähnten Franzosen Paul Sédir: „Alles in dieser Welt hat sein Gegenstück auf einer anderen Existenzebene. Ein wertvoller Smaragd auf dieser Erde ist vielleicht ein Erzengel in einem anderen Königreich der Natur.“

Ich spreche über diese Dinge so ausführlich, um dir dabei behilflich zu sein, eine richtige und somit sichere Haltung einzunehmen gegenüber den Erscheinungen deiner Umwelt, gleich, ob sie sichtbar oder unsichtbar sind für dich.

Wenn du z. B. einen Od-Panzer geschaffen hast und ihm nach dem Gebrauch erlaubst, sich infolge deiner Nachlässigkeit von selbst aufzulösen, dann kann es dir schließlich passieren, daß du später nicht mehr fähig bist, diesen Schutz von neuem zu schaffen, und zwar deshalb, weil die Bestandteile der astralen Hülle, die deinen Verstand gegen Eindringlinge schützen sollen, die schlechte Gewohnheit annehmen, dir, obwohl sie noch mit deiner Willenskraft geladen sind, nur zu gehorchen, solange dein Wille unmittelbar auf sie einwirkt. In diesem Falle beginnen die undisziplinierten Einzelelemente sich im gleichen Moment von einander zu lösen, da du nach

Schaffung der Hülle und des „Vakuums“ zu deinen Übungen übergehst, und dein Panzer verliert seine schützende Wirkung. Dann dringen Gedanken durch seine Ritzen ein und stören deine Konzentration. Und was noch schlimmer ist, diese Panne raubt dir deinen Glauben an die Wirksamkeit der Methode. Dies wiederum vermindert deine Hoffnung auf erfolgreiche Arbeit in der Zukunft und erzeugt ein Gefühl der Enttäuschung, das noch mehr niederdrückt.

Aus diesem Grunde darf der Schüler nie den Grundsatz vergessen, daß er alle Anleitungen, die ihm in diesem Buche gegeben werden, in allen Einzelheiten genau befolgen muß.

Unmittelbar nachdem du deine Übung im Innern der Schutzhülle beendet hast, denke ähnlich, doch im entgegengesetzten Sinne, wie bei der Reinigung, den kurzen scharfen Gedanken:

„Ich setze euch frei, ihr Elemente meines Panzers!“

Hierdurch vermehrst du deine Kraft, neues Material für deinen nächsten Schutzpanzer zu bilden, und die Schutzelemente gewöhnen sich daran, dir zu gehorchen und sich zu ihrem Dienst bereitzuhalten.

Manche Autoren schreiben dem Od-Panzer noch andere Wirksamkeiten zu und behaupten sogar, er sei ein guter Schutz gegen viele physische Krankheiten. Doch wir haben weder Anlaß noch Zeit, uns jetzt mit Dingen zu beschäftigen, die keinen unmittelbaren Bezug auf unsere Studien haben. Die Grundregel für den Schüler der Konzentration, immer auf einen Punkt ausgerichtet zu sein, muß auch in diesem Falle beachtet werden.

d) Das zweite und letzte künstliche Mittel der astro-mental Abwehr bedient sich der Sprache.

Manchmal wird diese Übung auch bezeichnet als der „Gebrauch von Mantras“. Ihre theoretische Grundlage ist folgende:

1. Der Mensch kann seine Aufmerksamkeit nicht auf zwei oder mehr Objekte gleichzeitig konzentrieren.

2. Die in einer rhythmischen Wiederholung der gleichen Lautfolge vibrierende Energie erzeugt um dich eine Schutzhülle.

Die Übung beginnt in der gleichen Weise wie die Schaffung des Od-Panzers, also in der üblichen Haltung und mit dem vorbereitenden rhythmischen Atmen. Doch anstatt dir dann die Od-Hülle und ihr astro-mentales Vakuum vorzustellen, sprich langsam einen kurzen Satz aus, der eine erhabene Bedeutung für dich hat. Es kann irgendetwas sein, das in deinen Augen weise und geheiligt ist. Vielleicht ein Aphorismus eines der großen geistigen Meister der Menschheit, ein frommer Vers, ein edler Gedanke. Am wirksamsten sind Worte, die ein tiefes Echo in deinem Herzen und deinem Verstand finden. Außer den vielen Aussprüchen Christi und Buddhas kann auch der alte Hindu-Gayatri von großem Nutzen sein.

Der Schüler findet eine Sammlung von solchen Sprüchen in meinem Buch „Auf dem Pfad des Sri Ramana Maharshi“, und er hat volle Freiheit in seiner Wahl.

Wenn du dich für einen Satz entschieden hast, dann wiederhole ihn laut oder flüsternd etwa drei bis fünf Minuten lang, bis du fühlst, daß du mit ihm vertraut bist, und er die gewünschte Wirkung hervorruft. Doch unter keinen Umständen wechsele von einem Satz zum andern über etwa in der Absicht, „den passendsten auszusuchen“; um die Wahrheit zu sagen, für unseren Zweck haben sie alle den gleichen Wert.

Und zum Schluß noch eine Übung, die in letzter Zeit erprobt wurde und sehr wirksam sein dürfte besonders für Schüler, die in der Konzentration nicht so sehr ein Mittel des geistigen Fortschritts sehen, sondern eher eine Beherrschung ihres Verstandes zu utilitaristischen Zwecken anstreben. Die Grundvoraussetzung für einen Erfolg ist die gleiche wie immer: Die feste mentale Überzeugung, daß jedes Zurückweichen vor dem Ansturm von Gedanken, die sich unserer Kontrolle und Auswahl entziehen, schädlich ist und deshalb nicht geduldet werden

darf. Anders ausgedrückt, wir sollen uns jedes Interesse an der Vielzahl und Vielfalt der mentalen Ströme verbieten, die versuchen, unser Bewußtsein zu beeinflussen.

Du nimmst bei dieser Übung die gleiche Sitzhaltung an wie bei den andern. Sitze ruhig und versuche, keinem Gedanken den Zutritt zu deinem Verstand zu erlauben. Bald wirst du merken, daß es einigen Gedanken trotz deiner Bemühung, sie auszuschließen, gelingt, durchzuschlüpfen und deinen Verstand zu beschäftigen. Ertappe gewissermaßen den ersten eindringenden Gedanken auf frischer Tat und stelle ihm mit einem innerlich ausgesprochenen, festen „Nein!“ Lege deine ganze Willenskraft in dieses kleine Wort und vergegenwärtige dir gleichzeitig, daß es unlogisch und töricht ist, uneingeladene Gedanken einzulassen und sie mit deiner eigenen Energie, gewissermaßen wie Giftschlangen an deinem Busen, zu nähren. Verjage sie mit deinem strengen „Nein!“ Genau so, wie du einen Stein oder ein anderes Hindernis von deinem Weg stoßen würdest. Die zudringlichen mentalen oder astralen „Besucher“ werden sich als unerwünscht fühlen, sich zurückziehen und dich für eine Weile in Ruhe lassen. Doch dann wird einer von ihnen es wieder versuchen, und wiederum wird dein Schwert „Nein!“ die Flügel des eindringenden „Vogels“ beschneiden und ihm nicht erlauben, in deinem Verstand zu nisten. Wenn dieser Kampf andauert, wirst du bald feststellen, daß die Ruhepausen zwischen den Angriffen, also die Perioden der Reinheit deines Bewußtseins nach dem Gebrauch deiner „Nein!“-Waffe, stetig länger werden. Dies zeigt an, daß deine Stärke im Wachsen begriffen ist, und daß die Eindringlinge ihre anfängliche Kraft allmählich verlieren, weil ihre Anschläge durch deine Wachsamkeit immer wieder vereitelt werden.

Aber deine einfache, doch mächtige Waffe muß immer scharf bleiben. Dein „Nein!“ muß sofort und unfehlbar, wie der Kontertschlag eines Boxers, jeden Angriff abschlagen. Manche hal-

ten dieses Mittel für ein absolutes „Veto“ gegen alle Vibrationen der mentalen Materie, die als störend empfunden werden. Je öfter du dein „Nein!“ gebrauchst, um so zuverlässiger wird seine Wirkung und um so sicherer deine Gedankenkontrolle.

Es ist unser widersetzlicher Verstand, der uns störende Gedanken diktieren will. Wenn du deinen Satz wiederholst, dann achte sorgfältig auf seinen Klang und auf die Aussprache der Worte und denke an ihren Sinn; denn dieses mentale Abwehrmittel erfordert eine korrekte mentale Anwendung.

Wenn du diese Übung auf diese Weise durchführst, kannst du an nichts anderes denken, und alle von außen kommenden Gedanken finden den Eingang zu deinem Verstand fest verschlossen. Und dies ist das Ziel, das hier erreicht werden soll.

Diese beiden „künstlichen“ Methoden sind nicht schwierig in ihrer Anwendung und verlangen von einem Schüler, der entschlossen ist, das Studium zu einem erfolgreichen Abschluß zu bringen, keine besondere Intelligenzleistung.

Wenn du mit einer der beiden Übungen, entweder mit der „Schaffung eines Od-Mantels“ oder mit dem „Gebrauch von Mantras“ befriedigende Resultate erzielst, dann rate ich davon ab, auch die andere zu benutzen.

Eine alte Regel, die nicht oft genug wiederholt werden kann, lautet:

„Nicht zuviele Übungen! Wähle nur die aus, die sich als wirksam erwiesen haben.“

19. Kapitel

VIERTE SERIE

Nun, nachdem du die Übungen der drei ersten Serien gemeistert hast, können wir zu den fortgeschrittenen Übungen übergehen, die du in diesem Kapitel finden wirst. Der Zweck

der bisherigen Übungen bestand darin, den Schüler zu einer vollkommenen Beherrschung seines Verstandes anzuleiten mit Seiten der gleichen Münze, doch jede für sich ist unerlässlich. Ohne eine entsprechende Befähigung zur aktiven Konzentration, die in dem ununterbrochenen Denken an ein einfaches mentales Bild ohne Zuhilfenahme von Worten oder andern Mitteln der Begriffsbestimmung besteht, wäre niemand in der Lage, die viel schwierigere passive Konzentration zu erreichen; denn diese bedeutet eine vollkommene Reinigung des Verstandes von allen Gedanken und Gemütsbewegungen.

Übung Nr. 4 (Rotes Pranayama)

Nimm die übliche Sitzhaltung an. Benutze für diese und die folgenden Übungen keines der Abwehrmittel, die unter a), b) und c) des vorangegangenen Kapitels erläutert wurden. Es muß angenommen werden, daß die drei ersten Übungs-Serien Nr. 1, 1A, 2, 2A, 3 und 3A dich in die Lage veretzt haben, ohne sie auszukommen.

Bereite dich vor durch ein kurzes Pranayama, wenn du inzwischen festgestellt hast, daß es dir hilft. Dann schließe die Augen, du magst auch Gummi- oder Wachspfropfen in deine Ohren einführen, wenn du fühlst, daß dich die Geräusche der Außenwelt stören. Dies soll jedoch nur eine vorübergehende Maßnahme sein, denn die volle Beherrschung der Übungen verlangt den Ausschluß aller künstlichen Abwehrmittel.

Jetzt stelle dir, immer mit geschlossenen Augen, einen schwarzen Vorhang vor, der alles um dich herum verhüllt. Vor diesem schwarzen Hintergrund denke dir nur eine weiße Scheibe von etwa 25 bis 30 Zentimeter Durchmesser und zwar in einer Entfernung von ungefähr einem halben Meter von deiner Stir-

ne. Diese Scheibe soll vollkommen flach und sehr dünn sein, etwa wie aus einem Stück Karton herausgeschnitten.

Der nächste Schritt besteht darin, dir vorzustellen, daß diese Scheibe sich sehr schnell dreht, doch nicht so schnell, daß du ihre Umdrehungen nicht verfolgen kannst, wenn du deine volle Aufmerksamkeit auf sie richtest. Sie muß sich ohne jede Abweichung und Schwingung drehen, wie eine genau zentrierte Radscheibe.

Du darfst jetzt nichts anderes „sehen“ als eine flache, schneeweiße Scheibe von etwa 25 oder 30 Zentimeter Durchmesser (entscheide dich für das Maß, das dir von Anfang an am besten liegt), die vor einem bewegungslosen und unveränderlichen schwarzen Hintergrund schnell rotiert.

Bilde dir weiter ein, auch bei allen folgenden Übungen, die mit der Vorstellung von Scheiben und Punkten operieren, daß die Kraft, die diese Scheiben dreht, ihre Quelle in deinen Augen hat. Kurz, diese Scheibe dreht sich und kann als getrennt von ihrem Hintergrund gesehen werden — und hierin liegt der Sinn dieser Übung — nur solange, wie du sie ohne Unterbrechung anschaust. Diese Vorstellung mag dir helfen, deine volle Aufmerksamkeit beständig auf die rotierende Scheibe zu richten.

Für dich existiert jetzt in der Welt nichts anderes als diese weiße Scheibe, die mit großer Geschwindigkeit geräuschlos vor dem schwarzen Hintergrund, vor deinen geschlossenen Augen, um ihren Mittelpunkt rotiert.

Wie bei früheren Übungen so soll auch hier die im Anfang benötigte Zeit gemessen werden. Sitze also ruhig, „sehe“, wie oben beschrieben, die Scheibe, solange du kannst, d. h. bis du merkst, daß dein Verstand deiner Kontrolle entgleitet, und du dich dabei ertappst, daß du an etwas anderes denkst oder vergessen hast, die Scheibe zu beobachten. Dann schaue schnell auf deine Uhr und stelle fest, wie lange es dir gelungen ist,

deine Aufmerksamkeit auf die Scheibe zu konzentrieren.

Multipliziere diese Zeit mit drei, und das Ergebnis wird dein tägliches Pensum sein. Die zu erreichende Höchstleistung sind zehn Minuten ununterbrochener Konzentration. Dies ist ein Muß, an dem nichts geändert werden kann. Wer diese Bedingung nicht erfüllt, kann das Endziel nicht erreichen und wird nie in den Besitz der erstrebten Fähigkeit gelangen: die vollkommene und unbedingte Beherrschung aller mentalen und emotionalen Prozesse in unserem Bewußtsein mit dem Endziel ihrer willkürlichen Ausschaltung. Dies ist möglich; denn andere haben es vor dir getan. Warum sollte es bei dir nicht möglich sein?

Übung Nr. 4 A (Rotes Pranayama)

Wenn du die Übung Nr. 4 beherrschst, was nach etwa 2 Wochen der Fall sein wird, dann kannst du mit ihrer erweiterten Form Nr. 4A beginnen. Vermindere bei jeder täglichen Sitzung den Durchmesser der rotierenden Scheibe jeweils um 2 Zentimeter, zunächst also etwa von 25 Zentimeter auf 21 Zentimeter. So wirst du dir am ersten Tage der modifizierten Übung Nr. 4 eine um 2 Zentimeter an Durchmesser kleinere Scheibe vorstellen, am zweiten eine um 4 Zentimeter kleinere, am dritten um 6 und so fort, bis die Scheibe die Größe einer kleinen Münze, und schließlich die eines Punktes erreicht hat, der aber trotz seiner Kleinheit immer noch vor dem schwarzen Hintergrund rotiert.

Es ist möglich, daß es dir einige Schwierigkeit bereitet, den Durchmesser des mentalen Bildes der Scheibe täglich um 2 Zentimeter zu verringern. Wenn dies der Fall ist, dann schneide dir eine Scheibe von etwa 25 Zentimeter aus einem dünnen, weißen Karton heraus.

Schlage mit einem Zirkel in einer Entfernung von 2 Zentimetern vom Rand der Scheibe einen Kreis, innerhalb dieses wiederum einen mit einem um 2 Zentimeter kleineren Durchmesser.

Wiederhole diese Operation zehn Mal, so daß der letzte, innere Kreis einen Durchmesser von etwa 2 Zentimetern hat. Du hast dann 10 konzentrische Kreise auf deinem weißen Karton, deren Durchmesser um je 2 Zentimeter kleiner sind.

Betrachte nun aufmerksam die Gesamtscheibe und präge dir ihre Größe ein. Dann schließe die Augen, stelle sie dir vor deinem schwarzen Vorhang vor und kontrolliere die Richtigkeit deines mentalen Bildes. Wenn diese Kontrolle befriedigend ausfällt, schneide den ersten äußeren Ring deiner Scheibe weg, so daß eine Scheibe von etwa 23 Zentimeter Durchmesser übrig bleibt. Betrachte sie eine Weile mit offenen Augen, stelle sie dir dann mit geschlossenen Augen vor und vergleiche wieder die Masse des optischen und des geistigen Bildes. Oft gelingt es einem Schüler nicht, die erstrebten Resultate bei der täglichen Verkleinerung und Vorstellung der Scheibe zu erzielen. Dann muß er zwei oder unter Umständen mehrere Tage an die einzelnen Stadien dieser Übung verwenden.

Wie immer sind zehn Minuten die Pflicht-Zeit für die innere Beobachtung einer jeden der immer kleiner werdenden Scheiben, und zwar muß die Übung jedes Mal ohne Unterbrechung und korrekt in allen Einzelheiten durchgeführt werden. Diese Übung ist vom pädagogischen Standpunkt vielleicht die wichtigste dieses Kurses, denn an ihr kann der Schüler seine eigene Entwicklung selbst kontrollieren und seine Aussichten auf einen Enderfolg messen.

Es mag Monate dauern, bis einer diese Übung fehlerlos beherrscht, doch die Zeit spielt hier nur eine sekundäre Rolle, die Hauptsache ist das gesteckte Ziel.

Übung Nr. 5 (Grünes Pranayama)

Wir haben jetzt den entscheidenden Höhepunkt dieser Übung erreicht. Wenn du in der Lage bist, den schnell rotierenden kleinen Punkt vor dem schwarzen Hintergrund zehn Minuten lang ohne Nebengedanken mit geschlossenen Augen zu „sehen“, dann bist du reif für den nächsten Schritt. An einem Tage, an dem du dich nach der üblichen Vorbereitung in besonders guter Verfassung fühlst, stelle dir nur den schwarzen Hintergrund vor, ohne die weiße Scheibe oder den weißen Punkt vor ihm. Betrachte diese leere Dunkelheit unter vollkommenem Schweigen deines Verstandes zehn Minuten lang mit geschlossenen Augen.

Wenn du diese Zeit am ersten Tage nicht erreichst, wiederhole diese Übung so lange, bis sie dir gelingt. Glaube fest daran, daß du dazu fähig bist! Beobachte aufmerksam deinen Bewußtseinszustand, während du dich in diese innere Schau ins Leere vertiefst.

Hast du noch irgend einen Gedanken über, oder einen Kontakt mit der dich umgebenden physischen Welt gehabt? Wenn du diese Übungen vorschriftsmäßig durchgeführt hast, mußt du alles vergessen haben außer dem Objekt deiner Konzentration, dem schweigenden, namenlosen, schwarzen Vorhang vor deinem geistigen Auge. Damit hast du, ohne es selbst zu wissen, wenn auch nur für eine begrenzte Dauer, dein Bewußtsein unabhängig gemacht von allen äußeren Einflüssen. Und dies ist dein wirkliches Ziel!

Während dieser inneren Erfahrung warst du weder im schlafenden noch in einem Dämmer-Zustand. Du warst wach, doch willentlich und bewußt und in ganz anderer Weise als ein Durchschnittsmensch. Eine neue Fähigkeit ist in dir geboren worden, doch sie ist nur die Morgendämmerung des Zustandes,

den du am Ende erreichen sollst. Übereile nichts! Niemand kann beser sein als er ist. Denn Entwicklung ist ein schrittweiser Vorgang und bedarf für jede Etappe einer bestimmten Zeitspanne der Reife. Daß wir oft nicht fähig sind, etwas in einer vorgeschriebenen Zeit zu vollbringen, ist nur ein Beweis für die Richtigkeit dieses Gesetzes.

Habe unerschütterlichen Glauben an dich selbst! Dies ist der Schlüssel, der jede Tür öffnet.

Übung Nr. 5 A

Wiederhole die Übung Nr. 5, doch dieses Mal mit offenen Augen. Richte deinen Blick geradeaus, schaue ziellos in den Raum, ohne jeden Wunsch, irgend etwas zu erblicken. Dann stelle dir wieder den schwarzen Hintergrund vor und vor ihm, etwa einen halben Meter von dir entfernt und in Höhe deiner Augenbrauen, eine weiße, rotierende Scheibe von 25 Zentimeter Durchmesser, wie in den vorangegangenen Übungen dieser Art.

In diesem Augenblick existiert im ganzen Universum nichts Anderes als du, der Beobachter, und das Objekt deiner inneren Vision, die weiße, rotierende Scheibe. Wie vorher ist auch hier die zu erreichende Zeit wieder zehn Minuten, zehn Minuten schweigender Betrachtung mit offenen Augen, die nichts anderes sehen außer der weißen Scheibe und dem schwarzen Hintergrund.

Wenn du die klare Schau der Scheibe verlierst, wegen äußerer Störung oder eigener Zerstreuung, mußt du von vorne beginnen und die Übung solange wiederholen, bis du die vorgeschriebenen zehn Minuten sicher und souverän durchhältst.

Wie lange Zeit du auch dazu brauchen magst, nimm sie dir! Du kannst den nächsten Schritt nicht tun und den höheren Grad nicht erreichen, wenn du keinen festen Grund unter den Füßen hast. Dies gilt für alle Übungen, die bisherigen und die

folgenden. Dieser Lehrgang ist auf das Wesentliche beschränkt, und zusätzliche Auslassungen oder Kürzungen sind nicht möglich, ohne das Ganze zu gefährden.

Übung Nr. 6 (Grünes Pranayama)

Dies ist eine Wiederholung der Übung Nr. 5A, doch mit offenen, also nicht durch Pfropfen verschlossenen Ohren, und alles, was für Nr. 5A gegolten hat, gilt auch für diese Übung. Du magst einige Mühe haben bei der „Vorstellung“ der verschieden großen Scheiben ohne die Hilfe der geschlossenen Augen. Doch es bleibt dir keine Wahl, du mußt es schaffen. Ich behaupte nicht, daß es leicht ist, sein Bewußtsein, selbst durch speziell für diesen Zweck erfundene Übungen, von den beiden Sinnen zu distanzieren, die eine so wichtige Rolle im täglichen Leben spielen wie das Gesicht und das Gehör. Doch wenn es dir gelingt, hast du etwas erreicht, worum viele Yogis dich beneiden werden.

Alles, was ich sagen kann, ist, daß es möglich ist und auch von dir vollbracht werden kann, wenn du nur genügend Ausdauer zeigst und weißt, wonach du strebst.

Übung Nr. 6 A (Grünes Pranayama)

Der Ausgangspunkt dieser Übung ist die unmittelbar vorangegangene Nr. 6, die dich gelehrt hat, deine frühere Abhängigkeit von einem Denken in Formen und Worten zu überwinden. Bringe wieder, für 2 oder 3 Minuten, das Bild des kleinen weißen, rotierenden Punktes vor seinen schwarzen Hintergrund, und zwar mit offenen Augen und unverstopften

Ohren. Dies dürfte dir leicht fallen, denn die letzten Übungen waren, weil sie die ersten dieser Art waren, viel schwieriger.

Dann vergrößere langsam, ohne die Übung zu unterbrechen, den Punkt zu einer rotierenden Scheibe von etwa 2 Zentimeter Durchmesser. Betrachte diese Scheibe innerlich, jedoch mit „offenen“ Sinnesorganen, ungefähr zwei bis drei Minuten lang. Ich sage ungefähr, denn es dürfte dir klar sein, daß du eine Übung nicht unterbrechen sollst, nur um auf die Uhr zu schauen. Doch während der bisherrigen Übungen hast du gewiß ein gewisses „instinktives“ Maß für die Zeit entwickelt, dessen du dich in diesem Stadium des Lehrganges mit ausreichender Zuverlässigkeit bedienen kannst. Zeit-Genauigkeit ist jetzt von zweitrangiger Bedeutung, und wenn du bei diesem Teil der Übung zweieinhalb oder dreieinhalb Minuten verweilst anstatt ihn in genau zwei oder drei Minuten zu erledigen, dann ist dies kein Grund zur Sorge.

Vergrößere nun die Scheibe langsam um weitere zwei Zentimeter Durchmesser, so daß du das Wachsen „beobachten“ kannst, und setze diese Vergrößerung etappenweise fort, bis die ursprünglichen 25 Zentimeter Durchmesser wieder erreicht sind.

Ich kann nicht voraussagen, wieviel Tage, Wochen oder gar Monate du brauchen wirst bis zur vollkommenen Beherrschung dieser Übung. Du weißt jetzt selbst, wann du deine Leistungen noch verbessern kannst und was du als eine hundertprozentig-befriedigende Durchführung einer Übung betrachten darfst.

Versuche in dieser Trainingsperiode, dich selbst zu prüfen: Wieviel ist in dir übrig geblieben von der alten Neigung und dem angeborenen Verlangen, in Formen, Lauten, Worten, instinktiven Reaktionen usw. zu denken?

Welche Hindernisse erschweren es dir immer noch, die ganze Übung auf Anhieb, wie man sagt, zehn ungestörte Minuten

lang durchzuführen? Sind es Gedanken über etwas, das dir morgen zustoßen könnte? Erwartest du immer noch etwas von deinem spekulativen Denken? Prüfe dich selbst und finde die Ursache. Benutze einige der früheren Übungen, die dir geeignet erscheinen, zur Behebung der Unzulänglichkeiten deiner Entwicklung und zu Überwindung deiner letzten Schwächen.

Wenn du die sechs Grundübungen Nr. 1, 1A, 2, 2A, 3 und 3A, und die sechs fortgeschrittenen Übungen Nr. 4, 4A, 5, 5A, 6, und 6A als gemeistert ansehen kannst, dann ist es an der Zeit, eine Zwischenbilanz zu ziehen.

Du hast gewiß festgestellt, daß auch während der Abschaltung deines Gesichtsinnes und deines Gehörsinnes, die du vorgenommen hattest, ohne die betreffenden Organe zu schließen, gewisse Schwingungen in der Form von Licht- und Tonwellen (ich benutze die Ausdrücke wegen ihrer Einfachheit, und sie geben nicht den exakten Sinn wider) dein Gehirn über das telegraphische System der entsprechenden Nerven beeinflussten, daß du aber, und dies ist die überraschende Entdeckung, nichts hörtest und nichts sahst, da du dich selbst mit Willen in eine andere Form des Bewußtseins versetzt hattest, die über die Kraft verfügt, alles Unerwünschte auszuschließen.

Aus dieser Erkenntnis und Tatsache können höchst interessante und bedeutungsvolle Schlußfolgerungen gezogen werden:

1. Es ist erwiesen, daß die Wahrnehmung deine Sinne kontrolliert werden kann durch deinen Willen, wenn er für diese Aufgabe genügend trainiert und gestärkt worden ist.
2. Der wichtigste Faktor in dieser Kontrolle ist jenes „Etwas“, das wir „Aufmerksamkeit“ nennen. Im täglichen Leben gibt es hierfür ein Beispiel: Wenn du in der Lektüre eines Buches oder einer Zeitung vertieft bist, hörst du oft nicht die Musik, die aus dem nur wenige Schritte entfernten Radioapparat kommt.

3. Diese Aufmerksamkeit entscheidet über Wahrnehmung und Nichtwahrnehmung unserer Umgebung auf den drei Existenzebenen, die wir die physische, die astrale und die mentale nennen.
4. Dieser „entscheidende“ Faktor wirkt jenseits aller Funktionen deines Gehirns, wenn er durch die in diesem Buch empfohlenen Übungen ausgebildet wird. Wenn er voll entwickelt ist, wirkt er über Schlaf und Tod hinaus.
5. Wenn dies so ist, dann kann die Zerstörung des Gehirns das Licht der Erkenntnis nicht auslöschen in jenen, die fähig waren, dieses Lichtes teilhaftig zu werden, solange sie hier und noch im Besitz ihres Gehirnes waren, und die das große Geheimnis entdeckt haben, daß weise Menschen seit frühester Zeit suchen. Diese Entdeckung befähigt uns, das im Gehirn zentrierte physische Bewußtsein, „ein-“ oder „auszuschalten“, um das neue in uns aufdämmern zu lassen.

Die Worte unserer Definition sind einfach; doch so einfach ist auch das „Geheimnis“ selbst. Obwohl seine Verwirklichung weit davon entfernt ist, leicht zu sein, ist sein Wesen einfach wie die letzte Wahrheit selbst; denn das einzig wirkliche und ewig existierende „Ding“ ist das Bewußtsein in seinem Wesen. Und es gibt und kann keine andere Wahrheit geben.

Diese schwerwiegenden Worte wurden mit Absicht hier an der Schwelle zu den Abschluß-Übungen, die uns zu dem natürlichen und einzigen Ziel dieses unseren Bemühens bringen sollen, ausgesprochen, um den ernsthaft strebenden Schüler „einzuweihen“, in dem ich ihm zeige, welche Ergebnisse und Erlebnisse möglich sind, wenn er diese Übungen mit Beharrlichkeit erfolgreich zu Ende durchführt, denn die Wahrheit dieser Worte hat die Erlebnisse derer möglich gemacht, die vor ihm diesen Pfad gegangen sind.

Welche großen Gedanken und ewigen Werte haben ihnen

auf ihrem Weg geleuchtet? Jene, die uns helfen sollen, die schwierige und harte Arbeit dieses praktischen Studiums der Konzentration erfolgreich durchzustehen. Über diese Gedanken werden wir mehr erfahren, wenn die Abschluß-Übungen beendet sind. Dies ist unerlässlich, ebenso wie die Kenntniss der algebraischen Grundregeln eine Vorbedingung zum Studium der höheren Mathematik ist. Auch für höhere psychologische und metaphysische Studien gibt es in dieser Hinsicht keine Ausnahmen.

Und trotzdem erwarten kurzsichtige Menschen, daß ein Buch über unser Thema ihnen ohne jede Anstrengung von ihrer Seite etwas gibt, das sie als fertiges Wissen in ihren Kopf stecken können, nur weil sie geruht haben, dieses Buch zu lesen! Dies hat vielleicht seinen Grund darin, daß der Gebrauch des offiziellen“ Wissens um die meisten Dinge ein gewinnbringender und die Konkurrenz auf diesen Gebieten heutzutage sehr groß ist, während das Anliegen unseres Buches über jedes Profitstreben erhaben ist.

20. Kapitel (Abschluß-Übungen)

Übung Nr. 7 (Gelbes oder hellgrünes Pranayama)

Kehre jetzt für eine Weile zu der Übung Nr. 6 zurück. Stelle dir wieder mit geschlossenen Augen den schwarzen Hintergrund vor. Setze seine Betrachtung etwa eine Minute lang fort, frei von Gedanken und Gefühlen. Dann lasse durch einen Willensakt die Farbe der tiefen Dunkelheit um dich allmählich heller werden, so daß der Vorhang vor deinem mentalen Auge zunächst dunkel-grau wird, dann über ein mittleres Grau in

ein lichter es übergeht und schließlich so klar wird wie Wasser, und du überhaupt keine bestimmte Farbe mehr siehst.

Es mag dir bei den ersten Versuchen eine Hilfe sein, wenn du die zu erreichende Schau mit einer Mauer von vollkommen reinem, durchsichtigem Eis vergleichst.

Diese Form der Übung Nr. 7 soll etwa eine oder zwei Wochen täglich jeweils zehn Minuten lang durchgeführt werden, bis sie fehlerfrei beherrscht wird; wenn es dir in dieser Zeit nicht gelingt, mußt du die Versuche fortsetzen bis zum Erfolg, denn diese Übung ist sehr wichtig.

Dann, im zweiten Stadium dieser Übung, vereinfache deine innere Schau noch weiter. Versuche, nachdem du die Augen geschlossen hast, absolut nichts zu „sehen“, keine Spur mehr von Wasser oder einer Eismauer; nur der unendliche, bodenlose Raum ist vor dir und um dich herum. Um dein inneres Bewußtsein auf den Zweck dieser Übung einzustimmen, kannst du im Anfang folgende Sätze innerlich flüstern:

„Unendlichkeit vor mir! Unendlichkeit, die immer weiter zurückweicht vor meinem Blick! Leere, farbenlose Unendlichkeit des Raumes!“

Diese Meditation hat mehreren meiner Schüler gute Dienste geleistet.

Nach einer Weile, ein oder zwei Wochen, muß jedoch auch auf dieses Hilfsmittel verzichtet werden, und es darf nichts übrig bleiben als die reine Schau des leeren Raumes, ohne gedankliche, durch Worte gestützte Vorstellungen. Diese Übung hat, ich will es nicht verschweigen, nicht wenigen Schülern der Konzentration große Schwierigkeiten bereitet, doch in den meisten Fällen wurde sie trotzdem gemeistert, wenn auch nur nach Wochen und sogar Monaten, je nach dem Maß der aufgewendeten Zeit und Mühe. Bei dieser Übung ist deine eigene Anstrengung der entscheidende Faktor für deinen Erfolg.

Deshalb rate ich dir: Versuche diese hohe Form der Konzentration nicht nur ein oder zwei Mal am Tage zu erreichen, sondern so oft, wie du es ermöglichen kannst. Das Ergebnis wird ein überraschendes sein. Du wirst schließlich und wirklich jenes Etwas „wissen und fühlen“, zu dem ein tiefes und ernsthaftes Studium der Konzentration immer führt. Und dem beharrlich Strebenden wird sich dann auch das Tor zur wahren Meditation öffnen. Doch es bleibt uns eine noch höhere Form der Übung Nr. 7 zu bewältigen.

Übung Nr. 7 A
(Gelbes oder hellgrünes Pranayama)

Wenn du in der Lage bist, die vorangegangene Übung Nr. 7 mit Erfolg durchzuführen, dann kannst du zur nächsten übergehen, die wir Nr. 7A nennen wollen. Der Unterschied zwischen diesen beiden Übungen besteht nur darin, daß du nun versuchen sollst mit offenen Augen zu arbeiten, ohne Rücksicht, in welcher Umgebung du dich befindest, und nicht nur in der stillen Abgeschlossenheit deines Zimmers oder des Gartens. In dieser Phase deines Studiums kann nicht eindringlich genug auf das endgültige Ziel der wichtigen Abschluß-Übungen hingewiesen werden.

Sie müssen zu jeder Zeit und unter allen äußeren Bedingungen gemeistert werden, und nicht nur so, wie es für die Grund-Übungen vorgeschrieben war. Ich mute dir nicht zu, diese Übungen zu versuchen, wenn du eine verkehrsreiche Straße überquerst oder einen Wagen steuerst. Dies käme einer Aufforderung zum Selbstmord nahe.

Die Zeit, die du für dieses „Sonder“-Training neben deinen „regulären“ Übungen aufwendest, braucht nicht die bisher vorgeschriebenen zehn Minuten zu betragen. An schwierige Dinge

sollen wir mit Vernunft herangehen, und dies jetzt mehr als vorher. Nutze jeden geeigneten Augenblick, wo und wann er sich bietet. Ich glaube annehmen zu können, daß du inzwischen ein tieferes Interesse an deinem Studium gewonnen hast, ja, vielleicht sogar eine echte Liebe dafür empfindest. Ich hoffe, ich irre mich nicht; denn ohne diese Einstellung zur Konzentration, wie du sie bis jetzt in ihren verschiedenen Formen kennen gelernt hast, ist es kaum möglich, einen echten Gewinn aus ihr zu ziehen.

Um dir Mut zu machen, will ich jetzt schon von einem Gewinn sprechen, den dir ein ständiges Training der letzten Übung „unter allen Umständen“ bringen wird. Es ist eine neue, geheimnisvolle Fähigkeit, ein neuer „Sinn“, wenn du es so nennen willst.

Ich spreche von der Fähigkeit einer vollkommenen Beherrschung deiner äußeren körperlichen Funktionen, wie Gehen, Essen, Arbeiten, und selbst Sprechen mit anderen, während und obwohl gleichzeitig ein neues, ungebrochenes, stummes Bewußtsein ständig in dir lebt, getrennt von allem und doch ein Teil von ihm.

Von der Höhe dieses Bewußtseins wirst du leidenschaftslos hinunterschauen auf deine Persönlichkeit, wissend, nicht aus leerer Theorie oder blindem Glauben sondern aus eigener Erfahrung, daß du und dein „Ich“, das kleine, sterbliche, durch Zeit und Raum begrenzte Ding, nicht identisch sind.

Dies kann allerdings nur Wirklichkeit werden, wenn du den Sinn deiner Übungen begriffen hast und sie nicht nur als eine lästige Pflicht, als notwendiges Übel hinter dich bringst.

Ich wiederhole es unmißverständlich, daß ein weiterer Fortschritt durch die Übungen Nr. 4, 5, 6 und besonders die Abschluß Übungen Nr. 7, 7A, 8 und 8A nur möglich ist, wenn sie dir wichtiger und deinem Herzen näher sind als alle anderen Betätigungen. Ein großer Meister hat gesagt:

„Du kannst den Pfad nicht beschreiten, ehe du nicht selbst dieser Pfad geworden bist.“ (Aus: „Die Stimme des Schweigens“).

Wenn du dieses Buch zu Ende gelesen hast, wirst du feststellen, daß die Übungen nur ein Teil des Ganzen sind. Der Rest besteht aus einführenden und erläuternden Bemerkungen, die keineswegs weniger wichtig sind als die praktische Durchführung der Übungen, denn sie sind ihre Grundlage. Wer sich um Konzentration im höchsten Sinne bemüht, kann sich nicht um die astro-mentale Natur der Materie kümmern, für die unsere Gedanken und Gefühle so empfänglich sind, und so ist es nur natürlich und unbedingt notwendig, daß wir unseren eigenen Fühl- und Denkkapparat in Einklang bringen mit den Gesetzen, die den unermesslichen Ozean solcher subtilen Kräfte in unserer Umwelt regieren.

Keine Anstrengung kann zu groß sein. Und kein gewissenhafter Lehrer würde versuchen, dich zu gewinnen, indem er dir sagt, seine Schule sei leicht. Ganz im Gegenteil! Ich sage es offen, für Personen, die oberflächlich sind in ihrem Denken und primitiv in ihren Gefühlen, ist das praktische Studium der Konzentration ungeeignet und nutzlos, denn es verlangt harte Arbeit und tiefen Ernst.

Wenn du alle Übungen beendet hast, wirst du vieles über dich selbst wissen, was du vorher nicht einmal geahnt hast. Und durch diese Selbsterkenntnis wirst du auch ein neues Wissen erlangt haben um das, was die Menschen „die Welt“ nennen: doch dein neu-gewonnenes Wissen wird verschieden sein von dem deiner durchschnittlichen Mitmenschen. Es wäre unklug, hier zu versuchen, Dinge zu erklären, die nicht vorweggenommen werden können, die jeder früher oder später selbst entdecken muß, genau so, wie wir unsere Nahrung selbst essen und verdauen müssen, weil ein anderer es nicht für uns tun kann.

Nur gewisse besondere Aspekte des wahren und letzten Ziels jedes Strebens nach höheren Dingen sollen in den letzten Kapiteln aufgezeigt werden.

Doch um jetzt zur Praxis zurückzukehren, will ich dir eine neue Aufgabe stellen, und zwar eine systematische Wiederholung aller bisherigen Übungen, bei den Grund-Übungen angefangen bis zu den Abschluß-Übungen Nr. 7A. Verteile diese Wiederholungen auf mehrere Wochen und nimm sie genau so ernst wie die erste Durchführung der Übungen. Die Mühe wird sich lohnen.

Nimm dir z. B. die Übung Nr. 1 vor und führe sie fehlerlos durch für die vorgeschriebene Dauer von zehn Minuten. Beobachte sorgfältig, ob du irgendwelche Schwierigkeiten dabei hast; dies wird dir jetzt, da du inzwischen viel weiter fortgeschritten bist, leicht fallen. Wenn du Mängel entdeckst, stelle sie sofort ab. Die Übungen, die du bisher durchgeführt hast, dienen nicht dazu, dir irgendwelche Fertigkeiten anzueignen, sondern um in dir etwas zu schaffen, das du vorher nicht besessen hattest. Fähigkeiten können nicht vergessen werden wie aus Büchern entliehenes Wissen oder auswendig gelernte Geschichtsdaten; doch sie können verkümmern, wenn sie nicht gepflegt werden. Mangelhafte oder nachlassende Fähigkeiten gehören qualitativ zu dir, sind gewissermaßen deine zweite Natur, und haben nichts zu tun mit der quantitativen Lagerung von Gedanken in deinem Gehirn. Du mußt sie also ständig überprüfen und in Form halten.

Die letzte und strengste Selbstprüfung soll darin bestehen, daß du alle Übungen wiederholst, unabhängig von den günstigen äußeren Bedingungen, die du für ihre erste Durchführung gewählt hattest. Vergiß deine stille Kammer und deine lauschige Gartenecke! Nimm den „Stecknadelkopf“ mit hinaus, in die Straßenbahn, in den Zug oder in den Autobus, auf deine Spaziergänge, kurz, überall dorthin, wo es möglich und ange-

messen erscheint. Wenn deine Fahrt in einem Verkehrsmittel jedoch im Ganzen nur fünf Minuten dauert, kann deine Konzentrationsübung natürlich nicht länger dauern als drei Minuten. Berechne dies immer im voraus und nimm dir nie zuviel vor.

Es wird nicht empfohlen außerhalb deiner Privatsphäre deine übliche Konzentrations-Haltung anzunehmen oder rhythmisches Atmen zu üben. Du sollst niemals zulassen, daß die Neugierde oder Verwunderung der Leute erregt wird durch Äußerlichkeiten, die mit deinem Studium zusammenhängen, das sich immer gewissermaßen im Geheimen abspielen soll, aus dem einfachen Grunde, weil du sonst unnötigen Störungen und fremden Einflüssen ausgesetzt würdest. Es ist und bleibt das Beste, wenn niemand von deinem Unternehmen weiß. Dies gilt natürlich nicht, wenn du einen zuverlässigen Freund hast, der mindestens ebensoviel über diese Dinge weiß wie du und sich mit Ernst und Eifer dem gleichen Studium widmet. Dann ist es unter Umständen nützlich, ihn um Rat zu fragen, wenn du sicher bist, daß er deine innere Einstellung und deine Ziele versteht.

Es ist durchaus möglich für einen selbstdisziplinierten Menschen — und ein solcher willst du doch werden —, in einem Zug zu sitzen und sich, während er ruhig seine Zeitung vor das Gesicht hält, mit einer für seine Situation geeigneten Übung zu beschäftigen.

Fortgeschrittene Schüler behalten sich nicht einmal eine spezielle Zeit vor für ihre innere Arbeit; sie versuchen, und das mit gutem Erfolg, jede ohnehin freie Minute damit auszufüllen. Dies bedeutet nicht, daß du die Tätigkeit deines Broberufes oder andere Verpflichtungen vernachlässigen sollst! Wichtige und unumgängliche Pflichten sollen gewissenhaft erfüllt werden, denn sie sind Teil unseres Schicksals, unserer Bestimmung, unseres Karmas.

Es ist unvernünftig, gegen Dinge anzukämpfen, die wir nicht ändern können. Die Tatsache, daß du unter diesen Bedingungen lebst und nicht unter anderen, ist nur ein Beweis dafür, daß du sie brauchst. Nicht jeder wird bereit und fähig sein, eine so harte „Philosophie“ anzunehmen, besonders, wenn sie sein eigenes Leben berührt. Jedoch früher oder später wird jeder zu dieser Einsicht gelangen.

Es ist nicht falsch, sich zu bemühen, seine Verhältnisse seinen Bedürfnissen anzupassen; doch zu kämpfen um etwas, das unerreicht ist oder nicht unbedingt nötig, ist eine andere Sache. Wie sich einer in dieser Beziehung verhält, ist ein Prüfstein für seine innere Entwicklung.

Durch ständige und gewissermaßen zur Gewohnheit gewordene Übung kann der Mensch einen kontinuierlichen Fluß der Vorgänge auf der astro-mentalenen Ebene und selbst in höchsten Bezirken erzeugen, der ihn auch in Zeiten der Unterbrechung trägt, die im täglichen Leben unvermeidlich sind.

Es folgt nun eine Übung, die der praktischen Erweiterung dieses gewissermaßen automatisch-kontrollierten Bewußtseins dient. Sie kann angewandt werden von den Schülern, die Übung Nr. 7 und Übung Nr. 7A beherrschen.

Übung Nr. 8 (Violettes Pranayama)

Die Grundlage dieser Übung ist der Gebrauch eines Begriffes, der uns allen wohl vertraut ist und uns den Übergang zu einem noch unbekanntem Erlebnis erleichtern soll. Es ist der Raum, der unendliche Raum, der das ganze Universum ausfüllt und unzählige Sonnensysteme und Milchstraßen umschließt.

Kehre zunächst zu der letzten Übung Nr. 7A zurück. Sitze mit abgeschalteten Sinnen, also mit geschlossenen Augen und abgeschirmten Ohren, betrachte nur die Innenseite deiner Au-

genlider, als ob du versuchen wolltest, ihre innere Oberfläche zu sehen. Vielleicht gelingt dir dies leichter, wenn du die Augäpfel nach oben drehst, als ob du deine Brauen durch die geschlossenen Lider beobachten wolltest. Manche östlichen Yogis behaupten, daß diese Augenstellung mehr zur Loslösung von der Außenwelt beiträgt als jede andere. Wem dies hilft, der mag es glauben. Doch später wird es vollkommen gleichgültig sein, wohin du den Blick richtest, denn dann wird deine Aufmerksamkeit unabhängig geworden sein von dem Akt des Sehens.

Bemühe dich, zehn Minuten lang in diesem Zustand zu verharren. Wahrscheinlich wird es einige Zeit dauern, bis dir diese Übung einwandfrei gelingt, wie auch die nächste, die eine Variation von Nr. 8 ist.

Übung Nr. 8 A (Violettes Pranayama)

Diese Übung ist eine Wiederholung der vorangegangenen, mit offenen Augen und Ohren. Ihre Pflichtdauer beträgt ebenfalls zehn Minuten. Wenn auch zu dieser Übung technisch nichts mehr zu sagen ist, so halte ich dennoch für wichtig, an dieser Stelle einige warnende Worte einzufügen. Sie sind notwendig, denn durch diese Übung ziehst du deine Sinne von ihrem natürlichen Tätigkeitsfeld zurück und versetzt dich in einen Bewußtseinszustand, in dem du dich im Gegensatz zum Schlaf, bei dem automatisch Sicherungen eintreten, bei vollem, ungetrübtem Bewußtsein, also gleichsam wach, der physischen Welt entziehst. Ein solcher Zustand kann zu ungewöhnlichen, ja, gefährlichen Erscheinungen führen.

Einige Personen, die diese Übungen (Nr. 8 und 8A) durchgeführt haben, bezeichnen sie als eine Methode der „nach innen gekehrten Schau“, der „Innenschau“, also eines „Rückwärts-

Sehens“. Gegen diese Erläuterung unserer Übung ist nichts einzuwenden; das Wichtigste ist ihre erfolgreiche Durchführung.

Wenn die Konzentration genügend stark und tief ist, siehst und hörst du nichts, obwohl deine Augen und Ohren offen sind. Und hierin liegt die Gefahr, vor der ich warnen möchte. Du darfst den optischen oder akustischen Erscheinungen keine Beachtung schenken, die in diesem Zustand auftreten und dein Bewußtsein erreichen können, obwohl es irdischen Dingen und Lauten verschlossen ist.

Seltsame Töne, Flüstern, geheimnisvolle Stimmen, Lichtzeichen und leuchtende Auras können sich bemerkbar machen. Handle sie so, wie du zudringliche Gedanken und andere Hindernisse der Konzentration behandelt hast. Ignoriere sie! Sie sind ohne jede Bedeutung. Sie sind vor allem keine sogenannten geheimen Offenbarungen. Sie bringen dir nichts anderes als Störung deiner Übungen, und verlangsamen deinen Fortschritt. Dies mußt du begreifen und beherzigen. Sonst verlierst du dich in den trügerischen Nebeln einer Ausstrahlung des alten Feindes, der Maya oder der Illusion, die durch das Vasana der Neugierde wirksam wird.

Diese Erscheinungen sind unwirklich und ohne geistigen Wert. Sie sind Produkte eines teilweise unbewußten Verstandes und gleichzeitig Reflektionen der astro-mental Welt, die dich treffen, während deine Sinne still gelegt sind. Glaube nicht an einen „überwirklichen“ Charakter dieser Phänomene, denn ein klar denkender Mensch lehnt einen solchen Ausdruck ab. Dieses Wort ist eines intelligenten Menschen unwürdig.

Diese Meinung vertreten die hervorragendsten Geister der Menschheit. Wir finden Äußerungen über diese Dinge in den Biographien verschiedener westlicher Heiliger, denen es zweifellos, wenn auch nur vorübergehend, gelungen war, die Tore

zu der anderen Welt zu öffnen, die aber auch alle Gefahren eines solchen Unterfangens kennenlernen mußten.

Der Heilige Antonius, der zeitlebens den Angriffen feindlicher, für seine Umwelt unsichtbarer Mächte ausgesetzt war, erklärte seinen Schülern, daß alle scheinbar „wirklichen“ Phänomene, die in seiner armseligen Hütte in der ägyptischen Wüste und in ihrer Umgebung auftraten, so wirklich waren wie Luftspiegelungen. Diese Überzeugung gab ihm die Kraft, ihren wütenden Angriffen und heimtückischen Versuchungen zu widerstehen. Ähnlich sprach ein anderer Heiliger des 18. Jahrhunderts, Seraphim von Sarow:

„Wisse, daß alle diese Erscheinungen, die manchmal die Gestalt von engelgleichen Visionen oder bösen Teufeln annehmen, sind wie Rauch, der weder schaden noch nützen kann. Diese Dämonen sind in Wirklichkeit machtlos und vermögen nicht einmal ein Haar deines Hauptes zu krümmen. Diese Wesen können nur wirksam werden durch die Furcht, die ein Mensch in sich aufkommen läßt. Hier liegt die Gefahr! Doch ein starkes Gebet zerstreut alle diese Phantome. Manchmal sehen betende Mönche ein Licht, das sie umgibt. Auch dies ist eine Versuchung des Bösen, das durch den Gebrauch von solchen Phänomenen Stolz und ein Gefühl von Überlegenheit in diesem kritiklosen Menschen erzeugen will. Ein weiser Mensch beachtet diese Dinge nicht, wenn er wirklich ein geistig Strebender ist.“

Als ich begann, Yoga zu studieren, fand ich bei Vivekananda eine Stelle, die besagte, daß der Adept nach erfolgreichen Pranayamas und Meditationen helles Licht um sich und über sich sehe. „Wisse, daß dies ein Zeichen deines raschen Fortschrittes ist“, sagte Vivekananda.

Du siehst, hier besteht ein scharfer Meinungsgegensatz zwischen dem obengenannten Vertreter des westlichen und gewissen Anhängern des östlichen Mystizismus.

Für mich besteht kein Zweifel, daß der Heilige Seraphim in dieser Beziehung weiser war als sein östlicher Bruder.

Die christlichen Heiligen stimmen im Allgemeinen mit dem Heiligen Seraphim überein, denn sie warnen ihre Novizen vor allen sogenannten Photismen, d. h. ungewöhnlichen Lichterscheinungen, Visionen und ähnlichen Phänomenen.

Ich habe früher oft solche Phänomene beobachten können, während ich mit gewissen okkulten Zirkeln arbeitete. Goldene, heiligenschein-ähnliche Lichtkreise um Kopf oder Gestalt eifriger Adepten oder tief in ihre Meditation versunkener Personen waren nicht selten; doch wir haben immer die Auffassung bekämpft, daß diese Zeichen von besonderer Wichtigkeit seien und einen hohen Grad geistiger Entwicklung bezeugten. Und die Zeit bewies immer, daß unsere Ansicht richtig war, denn diese Erscheinungen verschwanden, wenn wirklicher Fortschritt erzielt wurde.

Gegen alle Visionen zweifelhaften Ursprungs gibt es zwei sichere Waffen, der Name Christi und das Kreuzzeichen. Das einfache Volk gebraucht sie instinktiv. Selbstverständlich bieten auch höhere Grade okkulten Erkenntnis starke künstliche Abwehrmittel gegen unerwünschte Phänomene. Aber selbst Autoritäten auf dem Gebiet der Magie, wie Eliphas Levy, Dr. Papus und Paul Sédir empfehlen neben vielen anderen das einfache christliche Gebet und das Kreuzzeichen als letzte Waffen gegen Gefahren, denen auf andere Weise nicht mehr begegnet werden kann.

Wie trügerisch und subjektiv alle diese okkulten Erscheinungen sind, mögen einige Fakten aus dem Leben eines modernen Heiligen zeigen, der vor etwa neunzig Jahren starb. Ich spreche wieder vom Heiligen Jean de Vianney, der Pfarrer eines kleinen, armen Dorfes in Mittel-Frankreich war.

Dieser asketische Pfarrer von Ars, der von seinen Landsleuten „Saint Curé d'Ars“ genannt wird, führte ein außergewöhnlich

frommes, einfaches und hartes Leben. Während langer Jahre bestanden seine Mahlzeiten aus ein oder zwei kalten Kartoffeln und einem Stück trockenen, schwarzen Brotes. Und trotzdem pflegte er zu sagen, daß dies noch zu gut sei für seinen elenden Leib. Obwohl er ein Invalide war, fertigte er mit seinen eigenen Händen Kirchenbänke und Beichtstühle für seine arme Kirche. Doch in diesem schwachen Körper lebte ein eiserner Wille, und trotz der vielen furchtbaren „Besuche“ des Feindes, wie er die bösen Mächte nannte, die ihn während der zweiten Hälfte seines langen Lebens mit ihren Überfällen peinigten, hielt er siegreich durch bis zum Ende.

Der hagere Leib des Heiligen liegt, Gesicht und Hände unbedeckt, in einem Glassarg vor dem rechten Seitenaltar der Kirche von Ars. Viele Pilger kommen zur letzten Ruhestätte des Hl. Jean de Vianney. Als ich die Kirche besuchte, betrachtete ich lange in Bewunderung und Andacht das wie in Stein gemeißelte Gesicht mit dem starken Kinn, das noch im Tode eine außerordentliche Willenskraft und Charakterstärke verriet.

Die Haupttätigkeit des Heiligen bestand im Hören von Beichten, bei denen es ihm gelang, den hartgesottensten Sünder in wenigen Stunden zu bekehren. Diese Siege waren teuer erkauft, denn oft war das bescheidenen Holzhaus in der Nacht vor dem Besuch einer dieser verirrtten Seelen Zeuge wilder Attacken auf den Heiligen. In einer solchen Nacht schickte er seinen Sakristan weg mit der Begründung, es wäre an diesem Abend zu gefährlich in seiner Nähe, weil die „Erscheinungen“ unerträglich werden könnten.

Von Mitternacht bis zum ersten Hahnenschrei zitterte dann das ganze Haus wie bei einem Erdbeben und schrecken-erregende Laute drangen aus dem Innern. Manchmal brach Feuer aus in den Räumen des einsamen Pfarrhauses, das jetzt ein Schrein zu seinem Andenken ist, und noch heute kann man die

verkohlten Vorhänge an dem altmodischen Bett des Heiligen und die Löcher im Fußboden sehen, die von den Überfällen der bösen Mächte herrühren. Als die Nachbarn durch diesen höllischen Aufruhr in Furcht versetzt wurden, erbot sich der Bürgermeister des Dorfes, Wachen um das heimgesuchte Haus aufzustellen; doch der Heilige lehnte dies höflich ab und sagte, Gewehre und Säbel seien wertlos gegen diese Art von Einbrechern. Als einmal besonders fürchterliche Geräusche aus dem Haus drangen, und ein Mann hineingeschickt wurde, fand er den furchtlosen Priester in seinem Schlafzimmer des Erdgeschosses an seinem Betpult knieend, während im ganzen Haus ein Sturm entfesselter unsichtbarer Dämonen tobte.

Der große geistige Meister Rishi Ramana Maharshi vertrat eine entschieden ablehnende Meinung gegenüber diesen übersinnlichen (nicht natürlichen!) Erscheinungen. Er sagte schlicht und einfach, daß sie alle ihre Quelle im Verstande dessen hätten, der sie sieht. Ohne Beteiligung unserer Gedanken sind solche Phänomene nicht möglich, obwohl die betroffene Person sich der wahren Ursache ihrer Nöte nicht bewußt ist.

„Konzentration auf die eigene geistige Haltung ist das beste Heilmittel gegen solche Anfälligkeit“, sagt der weise Ramana und fährt fort, „Alle diese Dinge sind unwirklich und existieren in Wahrheit ebenso wenig wie alle zeitlichen Dinge dieser Welt.“

Die bekannten „magischen Kreise“, die Okkultisten benutzen, um sich vor den übersinnlichen Kräften zu schützen, die sie bei ihrem Verkehr mit „Geistern“ wecken und freisetzen, sind nur ein sichtbarer Ausdruck protektiver Konzentration, und gehen auf gewisse geheime Symbole und Beschwörungsformeln zurück. Die Kreise sind meistens dreifach und werden mit besonderen Stoffen wie pulverisierter Holzkohle usw. auf den Fußboden gemalt, und der Okkultist, der sich im Innern des Kreises befindet, hält sich für gesichert gegen die gefürch-

teten Mächte. Doch hier ist der Glaube der entscheidende Faktor, der sie stark macht gegen die eigene Angst.

Es gibt noch andere Beurteilungen dieser Riten und Utensilien der alten Zeremonial-Magie, die jedoch wenig zu tun haben mit unserem Thema und deshalb unerwähnt bleiben sollen.

Die wenigen Beispiele, die ich angeführt habe, mögen dem Schüler eine Ahnung vermitteln von den psychischen Phänomenen, mit denen er konfrontiert werden kann im Verlauf seiner Abschluß-Übungen, als Folge der Entwicklung neuer Fähigkeiten und Sinne. Eine vernünftige und vergeistigte innere Haltung, frei von Furcht und Aberglauben, ist die beste Garantie gegen Irrtum und Mißverstehen, die oft bedauernde Folgen haben.

Hier mögen auch die Jahrhunderte alten Beschwörungsformeln erwähnt werden, über die wir bereits im 9. Kapitel gesprochen haben. Der Begriff des „wiederauferstandenen Gottes“ ist bereits erläutert worden; doch auch der Ausdruck „Feinde“ oder „Widersacher Gottes“ hat einen tiefen Sinn. Das Bild des Universums kann nicht nur mit einer Farbe gemalt werden, sonst würde der Kontrast fehlen, der uns ein Bild erst sichtbar und verständlich macht. Die „dunklen“ Farben werden benutzt, um auszudrücken, daß die „Feinde“ die Antithese der helleren Stellen sind, die die Gottheit darstellen. Diese Beschwörungsformeln mögen auch einigen Schülern von Nutzen sein, die Mühe haben, sich von den störenden astro-mentalen Einflüssen frei zu machen, die während der Abschluß-Übungen auftreten können. Es ist absolut ungefährlich, sie zu benutzen, denn ihr un-persönlicher Charakter bezieht das „Ich“ nicht ein in ihre sorgfältig abgewogene äußere Form.

Du hast nunmehr den größten Teil dieses Lehrganges absolviert, und ich hoffe, mit Erfolg; nicht indem du nur alles „gelesen“, sondern auch alle Übungen durchgeführt und alle An-

weisungen beachtet hast. Wenn dies der Fall ist, dann hast du neue Fähigkeiten erworben, die du in deinem „äußeren“ Leben verwerten kannst, in dem sogenannten „Existenzkampf“, für den du jetzt gewiß besser ausgerüstet bist als vorher. Wenn du so denkst und fühlst, dann ist es für dich das Beste, dein Studium der Konzentration als beendet zu betrachten, da der restliche Teil des Buches kaum noch von großem Interesse für dich sein wird. Weiterer Fortschritt auf unserem Wege führt in das Gebiet tiefen mystischen Strebens, für das nicht jeder geeignet ist, und was nun folgt, ist nur bestimmt für solche, die es sind. Du erinnerst dich vielleicht noch, daß ich in den ersten Kapiteln diese Dinge angedeutet habe, obwohl sie damals nicht unmittelbar Bezug hatten auf die Übungen.

Das letzte und hohe Ziel dieses praktischen Studiums der Konzentration liegt weit jenseits ihrer Anwendung im täglichen Leben und irdischer Belange. Wenn du gewillt bist, dieses Ziel zu erreichen, dann werden dir alle Fragen über dein eigenes wahres Wesen, seine Kräfte, sein Schicksal und seine Bestimmung beantwortet werden durch deine neugewonnenen Einsichten und neuerworbenen Fähigkeiten.

Es folgt nun eine Übung, die uns auf die höchste Stufe innerer Entwicklung bringen soll.

Übung Nr. 9 (Kristall-weißes Pranayama)

Wir wollen in dieser Übung versuchen, eine Erfahrung zu erleben, die auch dir zugänglich ist, wenn du die bisherigen Übungen beherrschst. Bei dieser Übung benötigen wir keine Stecknadel, keine weiße Scheibe oder Ähnliches; wir müssen dabei auf jedes Hilfsmittel verzichten.

Sri Sankaracharya hat in seinem „Kronjuwel der Weisheit“ einen glücklichen Vergleich gefunden für Dinge, die mit den Mitteln der vom Verstand abhängigen menschlichen Sprache nicht ausgedrückt werden können. Er ist dabei bis an die äußerste Grenze sprachlicher Möglichkeiten gegangen, um einen tief sinnigen, mit dem Verstand kaum erfassbaren Begriff anschaulich zu machen, es ist der Begriff des wahren Selbst, des Geistes.

Er erklärt uns, daß wir das wahre Selbst in uns erleben können, wenn wir es vergleichen mit dem unendlichen, all-durchdringenden Raum, der sämtliche Welten umschließt, die für den weisen Menschen nur ein Spiel der Sinne sind. Doch auch die tiefgründigste Definition der letzten und höchsten Wahrheit ist vergeblich, wenn wir sie nicht selbst erleben, wenn wir nicht vom „Wasser des Lebens“ trinken, das nichts anderes ist als die Erreichung des reinen, unbegrenzten und daher gestaltlosen und unsterblichen Bewußtseins.

Unsere Übung basiert auf eben diesem Gedanken Sankaras und führt uns an die Grenze geistigen Bemühens. In ihr erfahren und erleben wir das letzte, was auf dem Wege der Konzentration für uns erreichbar ist, immer vorausgesetzt, daß wir die bisherigen Etappen dieses Weges überwunden haben.

Der Anfang dieser Übung ist der gleiche wie bei Nr. 8. Verschließe deine Sinne der Außenwelt und versenke dich in dir selbst in den Zustand, in dem du nichts mehr siehst und nichts mehr hörst. Viele indische Yogis wären glücklich, wenn sie diesen Zustand erreichen könnten. Doch wir wollen ehrlich untereinander sein; zunächst werden unsere Sinne, vor allem Gesicht und Gehör, sich noch als zu starke Hindernisse bei der Durchführung dieser Übung erweisen, versuchen wir sie also zu Beginn mit geschlossenen Augen und verstopften Ohren.

Wenn dir diese Übung unter Zuhilfenahme äußerer Mittel gelungen ist, dann wirst du auch fähig sein, sie mit „offenen“

Sinnen durchzuführen. Die Quelle der Kraft und der Wonne, die sich dir nach der erfolgreichen Durchführung dieser Übung öffnet, ist zu mächtig und leuchtend, als daß du sie vergessen oder gegen Niedrigeres austauschen könntest.

Nimm deine gewohnte Sitzhaltung an und schließe alle Gedanken aus deinem Verstand aus. Nach etwa einer halben Minute stelle dir wieder den unendlichen, bodenlosen, farblosen und durchsichtigen Hintergrund der Übungen Nr. 7 und Nr. 7A vor, jedoch mit dem Unterschied, daß dieser grenzenlose Raum sich nicht nur vor deinem geistigen Auge ausdehnt, sondern dich von allen Seiten umgibt.

Vor dir und hinter dir, rechts und links, über dir und unter dir, überall ist nur dieser leere, unendliche Raum, indem sich nichts Sichtbares regt. Es ist nicht möglich, eine andere Beschreibung dessen zu geben, was du in diesem Zustand sehen, oder richtiger, erleben sollst.

Und nun dehne dich aus, dehne dein „Ich“ aus, dein Bewußtsein, diese unbeschreibbare „Schau“, die nach allen Richtungen gleichzeitig ins Unendliche geht. Nenne es, wie du willst, doch dehne dieses Etwas aus, „du“ bist, und zwar nach allen Richtungen und in alle Dimensionen, ausgehend von dem Punkt in der Mitte zwischen deinen Augenbrauen. Dies wird von manchen für eine besonders geeignete Methode gehalten, die „Ausdehnung“ zu beginnen, andere dagegen ziehen es vor, den Startpunkt in das Zentrum des Schädelinneren zu verlegen. Du kannst die Art wählen, die dir am leichtesten erscheint. Breite dich langsam, wie die feurige Rauchwolke einer Explosion von ihrem Herd, in den Raum aus. Wachse zunächst über dich selbst, deinen Körper, das Zimmer, das Haus, die Stadt, das Land, den Kontinent und unseren Planeten hinaus. Halte auch nicht für den Bruchteil einer Sekunde inne, sonst fällst du zurück in das Zentrum, zurück in den Käfig deines Fleisches. Dann müßtest du von vorne beginnen, wodurch dein

Selbstvertrauen, dein „Glaube“ erschüttert werden könnte. Hüte dich also vor einer Unterbrechung!

Nehmen wir an, bis jetzt ist keine Pause eingetreten, oder du hast sie gut überstanden. Nun „gehe“ weiter und weiter, über unser Sonnensystem, unsere Milchstraße und sämtliche Universen hinaus, wie vom Mittelpunkt einer sich ausdehnenden Hohlkugel nach allen Richtungen auf ihre ständig zurückweichende Wand zu. Wenn deine Augen geöffnet wären, wie es bei der späteren Erweiterung dieser Übung der Fall sein wird, würdest du feststellen, daß sie nichts gesehen haben von der physischen oder einer anderen Welt. Alles ist verschwunden, wie die östlichen Lehrer des Advaita sagen; und auch der Hl. Johannes bezeugte in seinen „Offenbarungen“, daß es keine „Visionen“ gibt.

Gehe, so weit du kannst. Keiner kann dir sagen, wie weit dein Flug jetzt oder in Zukunft gehen wird. Du mußt es selbst erleben. Achte nicht auf die „Dinge“, durch die du „hindurchgehen“ mußt, wenn sie dir begegnen, obwohl dies nicht geschehen soll; und keine Worte oder Gedanken dürfen sich in deinem Verstand bilden, nur Ausdehnung, immer schneller und schneller.

Wie weit kannst du gelangen? Die Erfahrung hat gelehrt, daß die „Bewegung“ zum Halten kommt, wenn die Ausdehnung, die zu Beginn von deinem Verstand ausgelöst wurde, einen gewissen „Punkt“ (leider gibt es kein besseres Wort dafür in der menschlichen Sprache!) erreicht hat. Dann ist der Mensch vorgestoßen in das Licht des reinen, unbefleckten Bewußtseins, und im Bad dieses Lichtes werden alle Erinnerungen an die Erde und alle „äußeren“ Dinge ausgelöscht. Dann *weißt* du! Diejenigen, die östliche Ausdrücke bevorzugen, mögen wissen, daß dieser Zustand „Samadhi“ genannt wird, oder das Überbewußtsein, das unabhängig ist von allen äußeren Bedingungen und materiellen Formen, die noch irgendwo

„unten“ existieren, weit weg, im Bereich der rasch vergehenden Träume.

Dies ist die höchste Form des Samadhi, genannt „Kevala Nirvikalpa Samadhi“ oder „vorübergehendes gestaltloses Bewußtsein“. Vielleicht wirst du irritiert durch das Wort „vorübergehend“, doch es ist zutreffend. Kein menschliches Wesen, das nicht die letzte Vollendung, die endgültige Befreiung von allen Bindungen der Materie erreicht hat, was nur dem wahren Meister gelingt, ist fähig, in dem „immerwährenden gestaltlosen Überbewußtsein“, im Sahaja Nirvikalpa Samadhi, zu leben.

Wenn du alle technischen Anweisungen dieses Kapitels genau befolgt hast, dann wirst du die Wahrheit dieser Aussage selbst erleben und wirst keine Beweise von irgend jemand anderem fordern. Nichts ist überzeugender als die eigene Erfahrung.

Übung Nr. 9 A (Kristall-weißes Pranayama)

Diese Übung ist ein Variante der Übung Nr. 9 und unterscheidet sich von ihr nur durch die veränderte Ausgangsposition. Anstatt mit geschlossenen Augen und verstopften Ohren beginnst du sie mit „offenen“ Sinnesorganen. Um dir diese bedeutend schwierigere Form der Übung zu erleichtern, verlege, bevor du mit der „Ausdehnung“ beginnst, den „eingebildeten“ Sitz deines Bewußtseins in das Innere deiner Schädelhöhle, doch nicht zwischen deine Augenbrauen, wie viele Yogis es mit Vorliebe tun. In unserem Falle ist diese Methode nicht zu empfehlen, weil eine solche Konzentration deinen Gesichtssinn beanspruchen kann, und das würde dich ablenken. Der große Rishi Ramana riet seinen Schülern von dieser Lokalisierung des Bewußtsein ab mit den Worten:

„Meditation mit auf den Raum zwischen den Brauen fixierten Augen kann Furcht erzeugen. Die richtige Art ist, den Verstand nur auf das Selbst zu konzentrieren. Das ist ohne Gefahr.“

Der weise Maharshi wußte sicher, was er sagte und warum er es sagte.

Wenn diese Abschluß-Übungen dir vertraut geworden sind, dann führe sie überall durch, auch nur für kürzere Zeit, wenn es nicht anders möglich ist. Es ist jedoch nicht ratsam, dies in starkem Verkehr oder in allzu lebhafter Umgebung zu tun, bevor du nicht jenen Grad von Souveränität erreicht hast, der dich befähigt, die Funktionen deines Körpers zu kontrollieren und gleichzeitig deine innere Übung fortzusetzen.

Später wird dir auch dies gelingen, und das bewegungslose Selbst wird in der Verzückung seiner Verwirklichung unberührt bleiben von allen Tätigkeiten des physischen und psychischen Körpers.

Das nächste Kapitel wird der Vorbereitung auf das Leben im wahren geistigen Bereich gewidmet sein, das man auch als ununterbrochene Meditation bezeichnen kann. Eine Auswahl von Texten, die ich in meinem Buch „Auf dem Pfad Sri Ramana Maharshis“ zusammengestellt habe, sind für den Anfänger und auch für den fortgeschrittenen Schüler in der Kunst der Meditation eine große Hilfe. In ihnen findest auch du gewiß einige Sätze, die dein Alltags-Bewußtsein über sein normales Niveau erhebt, näher zu der Ekstase des Samadhi.

Weisheitsprüche Sri Sankaracharyas haben die Kraft, einen Menschen aus dem trägen Schlummer in den Armen der Materie zu „reißen“, seinen Verstand zu magnetisieren, ihn zu beschwingen zu hohen geistigen Flügen.

Deshalb ist das Lesen dieser Verse und das Nachdenken über die funkelnde Klarheit ihrer Gedanken, die der letzten

Wahrheit so nahe kommen, die beste Vorbereitung auf das Thema des 21. Kapitels.

Wer es vorzieht, kann auch Christi „Bergpredigt“ mit gleichem Erfolg für diesen Zweck benutzen.

21. Kapitel

An der Schwelle der Meditation

Der praktische Teil deines Studiums der Konzentration liegt jetzt hinter dir, und nach der Bewältigung der fünf Serien von Übungen ist der Zeitpunkt gekommen, die Früchte deiner harten Arbeit zu ernten.

Du weißt jetzt von Dingen, die dir vorher so unerreichbar erschienen wie der Gipfel des Himalaya einem ungeübten Bergsteiger von der Ebene aus. Du kannst deine Aufmerksamkeit unter jeder Bedingung auf ein beliebiges Objekt richten, ohne dich, wie früher, durch den Überfall unkontrollierter Gedanken und Gefühle stören zu lassen. Du bist tatsächlich an nichts mehr interessiert, das jenseits des magischen Zirkels deiner Aufmerksamkeit und Einbildungskraft liegt, den jetzt dein eigener Wille schafft und nicht mehr äußere Kräfte.

Es wäre ein großer Irrtum anzunehmen, geistiges Streben und letzte innere Vollendung bedeuteten mentale Stumpfheit. Im Gegenteil! Der weise Mensch besitzt unvergleich größere Intelligenz als der Durchschnittsmensch, doch er gebraucht sie nur, wenn er sie wirklich braucht, und verhält sich nicht wie ein normaler Mensch, der sein ganzes Leben unaufhörlich denkt und trotz eventuellen Gewinns an Ruhm und Reichtum in Wirklichkeit bis zu seinem Tode nichts erreicht. Für einen geistig fortgeschrittenen Menschen wird das Denken zu einer trivialen Funktion, wie es für den Alltagsmenschen etwa das Essen oder das Gehen ist. Kein vernünftiger Mensch wird sein

Leben nur diesen Funktionen widmen und alles andere vergessen.

Ein geistig disziplinierter Mensch ist in der Lage, alle Gedanken, Vorstellungen, Worte und Bilder von der Tafel seines Verstandes wegzuwischen und Gefühle zuzulassen oder zu unterdrücken. Und doch sind diese Fähigkeiten noch nicht das letzte Ziel.

Sie sind nur vollkommene Instrumente. Und in deinem Verstand, der verfeinert und gestärkt worden und nun dein guter Diener und nicht mehr dein grausamer Meister ist, erhebt sich jetzt die letzte Frage.

Wenn du diese Frage nicht in dir spürst, dann ist dies ein Zeichen deines teilweisen Versagens, einer Unvollkommenheit, einer Lücke in deiner Entwicklung. Und es bleibt dir nichts anderes übrig, als umzukehren und nach der verlorenen Perle zu suchen.

Doch nehmen wir an, bei dir ist alles in Ordnung. Welches ist nun diese Frage, die letzte, nach der keine andere mehr möglich ist? Einmal beantwortet, gibt sie uns den immerwährenden Frieden, den Christus das „Königreich des Himmels“, das „Wasser des Ewigen Lebens“ nannte, Buddha das „Paranirvana“ und Ramana Maharshi die „Verwirklichung des Selbst im Menschen“.

Die Frage, die sich deinem durch Konzentration erneuerten Bewußtsein stellt, lautet: An wem oder an was hat sich diese Konzentration vollzogen? An deiner sterblichen Persönlichkeit, deinem Ego, das aus Gefühlen, Gedanken und physischen Attributen besteht? Sicher weißt du, daß dem nicht so ist! Denn während der fortgeschrittenen Übungen der vierten und fünften Serie warst du schon weit jenseits dieser Sphäre, die unwirklich ist, weil zeitlich. Und als du in den Übungen Nr. 9 und 9A in die absolute Freiheit von der Materie vorgestoßen warst, hast du selbst deine dreifache Individualität nicht mehr

empfinden und den Vorgeschmack jener Seligkeit erfahren, die „alles menschliche Verstehen übersteigt.“ Somit bleibt dir nichts anderes übrig als weiterzusuchen nach dem immer noch rätselhaften „Ich“, auf das alles hinzuweisen scheint. Dieses „Ich“ kann nur in der wahren Meditation gefunden werden.

Wenn du aufmerksam, langsam und mit dem eindringlichen Willen zu verstehen dem logischen Gedankengang vom Beginn dieses Kapitels bis zu diesem Punkt gefolgt bist, dann hast du dich schon in einem Zustand mentaler Meditation befunden.

Wahre Meditation ist eine Kunst, die ebenso wie die Konzentration eines harten Trainings bedarf, wenn sie zu einem höheren Ziel führen soll. Und da unser Ziel die Beantwortung der letzten Frage ist, die ein Mensch stellen kann, müssen wir höchste Anforderungen an uns stellen, wenn wir die Kunst der Meditation erlernen wollen.

Zunächst wird einmal von dir auf Grund deiner bisherigen Erkenntnisse erwartet, daß du die lächerliche und gefährliche Anschauung ablehnst, daß „jeder meditieren kann“. Du weißt jetzt, wieviel harte Arbeit es kostet, seinen Verstand in seine Gewalt zu bekommen, und wieviel logische und wissenschaftliche Arbeit es erfordert, die Gesetze deines eigenen Innenlebens zu erkennen und zu beherrschen. Du wirst nicht länger der Ansicht sein, daß einer, der nicht durch die Grund-Schule der Konzentration gegangen ist, die hohe Reife erlangen kann, die Vorbedingung der wahren Meditation ist; ebenso, wie einer, der nicht die arabische Sprache studiert hat, nicht den Koran lesen kann.

Du stehst jetzt an der Schwelle der wahren Meditation. Überschreiten kann sie nur, wer seinen Verstand zum Schweigen gebracht hat. Doch wer sie überschreitet, den erwarten größere Dinge.

Die in vielen pseudo-okkulten Kreisen abgehaltenen sogenannten „Meditationen“, bei denen Themen im voraus gegeben

werden, wie eine Tugend, Vorstellungen von heiligen Bildern, Wort- und Gedankenspiele, sind nur mittelmäßige Betätigungen eines unbeherrschten Verstandes, die zu nichts führen. Der Verstand kann nichts hervorbringen, das besser wäre als er selbst. Die Techniken der Schreib- und Sprechmedien, die auf dem Verstand beruhen und im allgemeinen von Menschen ohne Konzentrationstraining angewandt werden, gleichen einem Versuch, in schlammigem Wasser zu fischen, wo du nicht einmal erraten kannst, welche Art von Fisch du fangen wirst. Wenn dein Haken groß und dein Köder entsprechend ist, besteht die Möglichkeit, daß ein größerer Fisch anbeißt, doch wenn beide klein sind kannst du kaum erwarten, einen Hai zu fangen.

Wenn dein Verstand überwunden ist, und das Radar-Gerät deines neugeborenen Bewußtseins dir es möglich macht, unter die Wasseroberfläche zu schauen, dann nimmt alles ein anderes Gesicht an.

Es ergeht dir dann wie dem Radar-Fischer der Nordsee, der sein Netz nicht wahllos sondern wohlgezielt auswirft und mit Sicherheit immer große Herings-Fänge macht. Für den un- ausgebildeten Laien ist Meditation so etwas wie ein Überbewußtsein; für einen erfolgreichen Adepten der Konzentration ist sie der normale Bewußtseinszustand.

„Samadhi allein kann die Wahrheit enthüllen“, sagt der weise Maharshi. Und in der echten Meditation befinden wir uns im Samadhi. Dabei spielt es keine Rolle, ob du am Kaminfeuer einer Wohnung in London oder Melbourne sitzt, oder unter der unbarmherzigen Sonne Indiens; ob du nach westlicher Sitte gekleidet bist, wie es das europäische oder das amerikanische Klima verlangt, oder ob du in tropischer Hitze leichte Leinenkleidung trägst.

Du magst kein Wort Sanskrit verstehen und kannst trotzdem weiter fortgeschritten sein als dein östlicher Bruder, der

sein ganzes Leben damit verbracht hat, die „heiligen“ Texte zu studieren, während er vergaß, „das höchste und einzigwichtige Ding heilig zu machen, sein eigenes Leben“.

Ein „eingeweihter Okkultist“ und Bewunderer der „heiligen“ 22 Schlüssel des alten Tarot, den die Hermetisten übernommen haben, um das verlorene Wissen des alten Ägypten neu zu erschließen, kann nicht mit einem wahren Heiligen oder einem echten Yogi verglichen werden, der die Wahrheit in seinem eigenen Inneren sucht, und zwar ohne theatralisches Getue, obwohl, wie im Falle des letzteren, viele seiner falschen „Kollegen“ und Landsleute anders handeln.

Echte Konzentration vermittelt dir einen weiten, unabhängigen und freien Blick für alles. Warum ist dies so? Weil wir in ihr erkennen, daß es nur ein Wissen gibt, das sich dem reifen und beherrschten Verstand von selbst enthüllt, und deshalb sind wir frei von der Furcht, uns irren zu können.

Dies ist das Gegenteil von dem, was viele andere tun, die im vorhinein die Anerkennung bestimmter Dogmen verlangen oder den Glauben an Menschen, die eine der zahlreichen Sekten gegründet haben. „Wenn Gott existierte, dann müßten wir ihn sehen können“, sagt der Yogi Vivekananda; doch diese Worte dürfen nicht wörtlich verstanden werden, denn den Höchsten kannst du nicht sehen außerhalb deiner selbst. Es ist nicht möglich, Seiner als Etwas bewußt zu werden, was Er nicht ist; denn Er ist das Absolute Bewußtsein.

Bevor wir dazu übergehen, den „Lohn“ für die mühevoll erworbene Fähigkeit der Konzentration, die wahre Meditation näher zu untersuchen, mag noch ein nützlicher Rat angebracht sein.

Bist du jetzt im Besitz der „inneren Stille“? Eigentlich solltest du es sein, wenn du dich mit Erfolg durch den dritten Teil dieses Buches hindurchgearbeitet hast. Nun, versuchen wir es!

Nimm deine gewohnte Haltung ein, bereite dich durch einige Pranayamas vor, wie du es bei deinen Übungen zu tun pflegtest, beginne mit der Übung Nr. 9A und trete ein in die große Stille. Vielleicht gelingt dir das nicht sofort, vielleicht nur nach der Wiederholung einiger früherer Übungen; doch das schadet nichts. Tu dein Bestes, und du wirst Erfolg haben!

Diese Stille, in der du dich befandest, dieses innere ungestörte Gleichgewicht ist Alles: Sie ist die Quelle allen wahren Erkennens, wenn du noch „Erkenntnisse“ brauchst. Sie ist der Anfang des Samadhi, das dich unsterblich macht. Sie hat nichts zu tun mit den niederen Arten der Ekstase, die dem astralen Bereich zugehören und nichts anderes sind als Phänomene in der relativen, äußeren physischen Welt, nur irrtümlich als „Visionen“ auf eine höhere Ebene übertragen. Das Samadhi ist das geistige, von allen Visionen freie Bewußtsein, ist letzter Friede und höchste Seligkeit, das legitime Erbe aller menschlichen Wesen. Du magst es früher erreichen als die Millionen weniger fortgeschrittener Männer und Frauen; doch auch sie werden seiner teilhaftig werden.

Es ist wirklich ein „Sehen Gottes“, denn Er Selbst ist die Seligkeit dieser letzten Stille, dieser endgültigen Vollendung, unabhängig von allem, jenseits von Zeit und Raum, „Vollendung, die keine Veränderung braucht“, wie ich es im 47. Kapitel „Auf dem Ozean“ meines Buches „Auf dem Pfad Sri Ramana Maharshis“ ausgedrückt habe.

Versenke dich tief in den Sinn dieser Worte, um dir eine feste Plattform zu schaffen, von der du sicher vorwärtsschreiten kannst und eintreten in das Reich der wahren Meditation. Keine Hast ist erlaubt bei diesem Unternehmen. Ungeduld oder Ängstlichkeit sind nur ein Zeichen unserer unbesiegt emotionalen Natur, die uns den Weg versperrt, wenn wir unvernünftig sind, zu glauben, daß wir uns „hineinschuggeln“ können, und vergessen, daß bei der Suche nach der Wahrheit

die Beachtung der Gesetze Vorbedingung ist für den Erfolg.

Du kennst diese Gesetze und hast sie praktisch angewandt bei der Befolgung der Anweisungen, die dir während dieses praktischen Studiums der Konzentration gegeben wurden.

Der Schüler, der die Abschluß-Übungen, besonders die Übungen Nr. 8, 8A, 9 und 9A beherrscht, wird kaum Anlaß haben, jemand um Rat zu fragen über Schwierigkeiten, die ihn jetzt noch, kurz vor der „Schwelle“ zum letzten Schritt, beunruhigen. Wenn aber doch, dann kann ihm niemand helfen außer einem Menschen, der selbst den langen Weg über alle Stationen der Konzentration zurückgelegt hat. Und solche Menschen sind sehr selten. Jeder rein theoretische Rat ist hier wertlos. Doch es gibt einen Weg, diese Fragen und fremde Hilfe überflüssig zu machen. Prüfe, und dies ist das beste Mittel, deine eigenen Leistungen! Führe alle Übungen noch einmal durch, suche deinen schwachen Punkt, der nur in der mangelhaften Beherrschung einer dieser Übungen liegen kann. Jeder Meister der Konzentration würde dir zu einer solchen „Selbstprüfung“ raten.

Als zweiten wichtigen Faktor merke dir: Das Ergebnis deines Studiums, also die vollkommene Beherrschung der Übungen und deine Fähigkeit zur Konzentration sind keineswegs von absoluter Beständigkeit. Sie können beide zu schwinden beginnen, solange du sie nicht in dir verwurzelt hast im Nirvikalpa Samadhi, zu dem du durch die stumme Meditation gelangst; über diesen Bewußtseinszustand werden wir mehr hören im letzten Kapitel. Bevor du dieses Studium erreicht hast, darfst du deine neu-erworbenen Eigenschaften nicht vernachlässigen, sondern mußt sie pflegen durch die ständige Wiederholung der Übungen, die nach deiner Erfahrung die schwierigsten sind.

Es gibt ein unfehlbares Mittel, die Dauer deines geistigen Fortschritts zu garantieren. Es ist die Wiederholung und Festi-

gung der Übungen in jeder Situation und unter allen Bedingungen. Dies hat der Autor an sich selbst erfahren und hält ein solches „Konditions-Training“ für das ideale Mittel, immer „in Form“ zu bleiben. In dieser Beziehung besteht kein großer Unterschied zwischen innerer geistiger Stärke und körperlicher „Fitness“. Beide nutzen sich ab, wenn sie nicht durch systematische Arbeit erhalten werden, bis der Sieg errungen ist. Dann sind keine Übungen und kein Training mehr nötig, und jede Sorge um unsere Fähigkeiten hat aufgehört. In einem geistig vollendeten Menschen hat alles einen Dauerzustand erreicht.

Wie ich bereits früher gesagt habe, sind alle künstlichen „mentalen“ Übungen, die von den pseudo-okkulten Schulen und angeblichen Einweihungs-Gesellschaften praktiziert und fälschlicherweise „Meditationen“ genannt werden, vollkommen wertlos für uns.

Die ersten Kapitel dieses Buches waren eine theoretische Einführung in die Schule des kontrollierten Denkens, und so will ich auch jetzt, da wir an der Schwelle des wahren Meditierens stehen, einige vorbereitende Sätze sagen.

Zunächst möchte ich eine vollständige Sammlung von Meditations-Texten geben, zusätzlich zu den bereits zitierten Sprüchen Sankaracharyas. Diese Meditationsformeln werden laufend benutzt in gewissen Kreisen geistiger Sucher, die wissen, was sie suchen und warum. Sie bestehen aus siebzehn kurzen Sätzen oder Versen, die, obwohl jeder für sich seinen eigenen Wert hat, zusammen eine Einheit bilden und einen logischen Zusammenhang haben.

Alle diese Sätze müssen in ihrem Inhalt erlebt und dürfen nicht nur aus dem Verstand wiederholt werden, sonst sind sie leere Worte und wertlos. Wenn du nicht an die Wahrheit ihres Sinnes glauben kannst, dann wäre ihr Gebrauch zwecklos. Doch sie sind so logisch und klar für jeden, der nicht aller

Fähigkeit zur Selbstanalyse bar ist, daß es für einen willigen Menschen nicht zu schwer sein dürfte, sie zu studieren und zu verstehen.

Es sind alles Aussagen von tiefer „persönlicher“ Bedeutung, die sorgfältig vom Verstand aufgenommen und dann durch deine Einbildungskraft in das volle Licht deines Bewußtseins gehoben werden müssen.

Es gibt zwei Methoden, diese Meditationstexte zu benutzen: die erste eignet sich mehr für fortgeschrittene Adepten, die seit längerer Zeit mit der Meditation vertraut sind. Man liest den ersten Vers sehr langsam (oder hört ihn an, wenn er vorgelesen wird bei der gemeinschaftlichen Meditation einer Gruppe Gleichgesinnter), dann denke tief nach über seine Bedeutung und nimm sie in dich auf als gültige Wahrheit. Konzentriere deine Aufmerksamkeit auf diesen Vers für ein bis drei Minuten und gehe dann zum nächsten über, mit dem du genau so verfahrst.

Für weniger fortgeschrittene Schüler empfiehlt es sich, den ersten Vers zu lesen und nur über ihn allein nachzudenken, während der ganzen Dauer der Meditation. Dies mag auch für einen Tag mit wiederholten Sitzungen genügen. Am nächsten Tag wird der zweite Vers alleine vorgenommen, und an den folgenden Tagen die übrigen Sätze, so daß der gesamte Zyklus 17 Tage in Anspruch nimmt. Doch der wahre Zweck dieser Übung ist mehr als die Erfüllung eines Pensums. Wenn wirklich verstanden, das bedeutet *erlebt* und nicht nur gedacht, führt sie unmittelbar zu dem Zustand des Überbewußtseins, und bringt so die höchste Erfahrung dem, der sie richtig durchführt.

Je größer deine Fähigkeit zu ununterbrochener Konzentration ist, um so schneller wird sich der Erfolg einstellen. Selbstverständlich eignen sich diese Meditationsvorlagen nicht für „untrainierte“ Gehirne und sollten nicht benutzt werden, be-

vor dieser Kursus für Konzentration mit Erfolg absolviert worden ist.

Obwohl viele Menschen diese Texte gerne benutzen, weil sie, wie sie behaupten, durch sie „erbaut“ werden, muß ich eindringlich wiederholen, daß das Ziel dieser siebzehn Verse ein viel höheres ist.

Der ziezehnte Vers wird dich, wenn du ihn voll begreifst und echt erlebst, in den Zustand des Samadhi erheben. Bedenke: Wenn du wirklich jenes „alldurchdringende unendliche Leben“ bist, kannst du nicht gleichzeitig in deinem irdischen Bewußtsein verweilen. Du bist über dich hinausgewachsen.

I. Fortgeschrittene Meditation

1. Ich bin nicht, was diese Welt „Ich“ nennt, mein Name, mein Körper, meine Gefühle und meine Gedanken, denn all dies wird in verhältnismäßig kurzer Zeit aufhören zu existieren.
2. Doch ICH BIN für ewig.
(Jetzt folgt eine Pause von zwei bis drei Minuten, während der die Meditation durchgeführt wird, oder es wird während der ganzen Sitzung meditiert, und der zweite Vers erst am nächsten Tag vorgenommen, usw.)
3. Ich bin derjenige, der alle diese Hüllen beherrscht.
Ich bin außerhalb und jenseits von ihnen.
4. Mein wahres ICH-SELBST beginnt dort, wo alle Tätigkeit meines Denk-Gehirns endet.
5. WER BIN ICH?
6. Jetzt schaffe ich die Stille in meinem Verstand.
Ich empfinde keinen Wunsch mehr, zu denken.
7. Jetzt ist der Himmel meines Bewußtseins rein. Es sind keine Gedankenwolken an ihm.
8. Jetzt bin ich frei. Ich bin jenseits von allem.
9. Ich bin außerhalb meines Körpers und des Planeten.

10. Sie existieren nicht mehr für mich, denn sie waren nur ein Traum meines Verstandes.
11. Jetzt bin ich aus diesem Traum erwacht.
12. Nichts ist um mich, nur unendlicher Raum.
13. Ich bin wie dieser Raum, ich habe keine Grenzen.
14. Jetzt gibt es nichts mehr, das mich anrühren könnte.
15. Ich bin frei von allen Namen und Gestalten.
16. Ich habe den Traum der Erde vergessen.
17. Ich bin das ALL-DURCHDRINGENDE UNENDLICHE LEBEN.
 ICH BIN! ICH BIN ALLES!

Du siehst, diese Verse sind mehr als nur bequemes Futter für deine Gedanken. Sie bewirken den Übergang in einen besonderen Bewußtseinszustand. Ein Mensch, der auf diese Weise meditiert, sinkt tiefer und tiefer mit jedem Vers, um mehr und mehr „ätherisch“ zu werden, bis er mit dem Ganzen identisch wird. Mancher Leser, der mit dem Begriff des „Überbewußtseins“ oder des „kosmischen Bewußtseins“ vertraut ist, der heute so populär ist, mag sagen, daß dieser Zustand das sichtbare Ziel dieser Meditation ist.

Diese Annahme ist nicht falsch, obwohl wir es vorziehen, das, was wir tun, gründlich zu tun, als nur über etwas zu reden und Dinge zu benennen, die wir noch nicht aus eigener Erfahrung kennen. Die vom Verstand, ihrem Vater, diktierten Worte müssen wir vergessen, wenn die höheren Stufen des Bewußtseins erreicht sind.

Wäre es nicht besser, dies sofort zu tun, und die Meditation so gleich vom Beginn an ihrem Ziel näher zu bringen? Erfolg hängt immer nur von dem einen ab, von der Fähigkeit, den Verstand zum Schweigen zu bringen, um so in ein neues Lebens-Bewußtsein geboren zu werden. Dieser letzte Schritt ist Gegenstand des Schlußteils dieses Buches.

Noch ein weiterer Zyklus hochwertiger Meditations-Texte kann an der Schwelle des Schweigens mit großem Gewinn benutzt werden.

Ich habe zu diesem Zweck zwölf aufeinanderfolgende Verse aus dem „Schwanen-Gesang“ des großen Weisen Ramacharaka ausgewählt und übernommen. Geistig strebsame Menschen werden in ihnen eine Quelle unvergleichlicher transzendentaler Schönheit finden.

a) Nimm, wie bei allen deinen Meditations-Übungen, die gewohnte Sitzhaltung an. Lies im Geiste einen der nachstehenden Verse, doch nur einen, wiederhole ihn wie ein Mantra, bis er deinem Verstand klar bewußt ist und in deinem Gedächtnis haftet.

b) Dann höre auf, den Vers zu lesen und zu wiederholen, und versuche, seinen inneren Gehalt zu extrahieren und in dich aufzunehmen. Wisse ihn, verstehe ihn, doch kein Wort soll dein nunmehr gereinigtes Bewußtsein trüben; also keine Wortvorstellungen mehr dulden!

Nach einiger Übung in diesem neuen Prozeß wird es dir gelingen, die menschliche Sprache dieses Verses zu destillieren in eine gestaltlose geistige Idee. Es ist mit Worten kaum mehr zu sagen über dieses Erlebnis wahrer Meditation. Vielleicht kann ein Vergleich dieses unfaßbare Geschehen veranschaulichen.

Vergleiche es mit einem andern, dir mehr vertrauten, alltäglichen Vorgang: Stelle dir vor, du betrachtetest eine schöne Blume, präge dir ihre Form ein, ihre Farbe und ihren Duft. Dann schließe die Augen und atme, ohne an ihre Form zu denken, nur ihren süßen Duft ein. Du bist dir dann dieser Blume bewußt, ohne ihre äußere Erscheinung zu sehen. Etwas Ähnliches soll dir widerfahren, wenn du über diese Verse meditierst.

Setze die Dauer deiner Meditation im voraus fest; stelle einen Wecker so, daß er nach einer Viertelstunde oder einer halben Stunde läutet. Dies ist unbedingt zu empfehlen, denn es ist nicht gut, an die Zeit zu denken, wenn wir versuchen wollen, zu meditieren. Der letzte Schritt erfolgt, nachdem die Phasen a) und b), jede mindestens fünfzehn Minuten, durchlaufen worden sind.

- c) Unmittelbar nach der Durchführung von b) stelle alles Denken ein und verbleibe in diesem Zustand etwa fünf bis zehn Minuten lang. Was wird dann geschehen? Das Bewußtsein, erfüllt und magnetisiert durch den geistigen Duft deines Meditations-Themas, tritt in eine höhere Sphäre ein, die in dem Vers verborgen war. Du denkst nicht länger über seine Wahrheit nach, du erlebst sie.

Und dies ist es, was du erstrebtest. Es ist nicht notwendig, zu versuchen, sofort über alle zwölf Verse, diesen Strauß geistiger Blumen, zu meditieren. Der Sinn der Meditation liegt nicht in der Zahl der gewählten Themen, sondern nur im richtigen Gebrauch des einzelnen, so wie es unter a), b) und c) empfohlen wurde. Verfahre ohne Hast! Du magst die Verse wählen, die dir am meisten zusagen, ohne dich an ihre Nummern-Ordnung zu halten, obwohl auch ihre Reihenfolge einen besonderen Wert für sich enthält.

Diese Art der Meditation führt den Menschen zu dem niederen oder vorübergehenden Samadhi, und der ernsthaft begeisterte Schüler, der die gegebenen Anweisungen getreu befolgt, hat alle Chancen, die unbeschreibliche Seligkeit jenes höchsten Zustandes, des Kevala Nirvikalpa Samadhi zu erfahren, der eintritt, wenn das volle Schweigen in dir herrscht.

Mögest du es erleben!

II. Meditations-Zyklus-„Nirvana-Verse“

1. Die Wahrheit ist eine; die Menschen geben ihr viele Namen.
2. Wahrheit ist alles, was ist; alles andere ist Unwahrheit.
3. Wahrheit ist All-Substanz, alle Kraft und alles Sein, und außerhalb der Wahrheit kann nichts sein und ist keine Substanz, keine Kraft, kein Sein.
4. Wahrheit ist die all-schaffende Energie, das All-Wissen, das All-Gute; und außerhalb der Wahrheit kann nichts sein und ist keine schaffende Energie, kein Wissen und keine Intelligenz, kein Gutes.
5. Wahrheit ist All-Liebe. Wahrheit ist All-Leben. Außerhalb der Wahrheit kann keine Liebe sein, kein Leben. All-Liebe und All-Leben gehen aus der Wahrheit hervor und sind Aspekte und Symbole ihrer Allheit.
6. Wahrheit ist das, was IST. Geist ist das, was Wahrheit IST. Wahrheit ist Geist, Geist ist Wahrheit. Wahrheit-Geist ist alles, was ist; alles andere ist unwahr.
7. Die Wahrheit muß überall gesucht werden, denn sie wohnt überall.
8. Wahrheit ist in sich immerdauernd. Wer diese Wahrheit erkennt, wird Meister seines Lebens.
9. Freue dich und sei glücklich, denn in dir ist das Licht der Welt.
10. In der Wahrnehmung des immer-strahlenden Einen allein ist Freiheit, Weisheit und Seligkeit.
11. Der Weise sucht immer das, was einmal erkannt, alles erkennen läßt.
12. Es gibt nur eine Wahrheit; die Menschen geben ihr viele Namen. Jenseits von Zeit und Raum, und frei von jeder Ursache, wohnt immer das Eine, das Alles ist.

VIERTER TEIL

22. Kapitel

Wiederauferstehung in ein neues Bewußtsein

Zweifellos empfindest du, wenn du dich jetzt prüfst, einen großen Unterschied zwischen dem, was „du“ warst, bevor du die Bereicherung erfuhst, die das praktische Studium der Konzentration dir brachte, und deinem augenblicklichen Zustand. Ich erinnere mich heute noch, wie verzweifelt ich manchmal war, als ich begann, ernsthaft auf das hohe Ziel der vollen Herrschaft über meinen Verstand hinzuarbeiten.

Dies war jedes Mal der Fall, wenn ich versuchte, mich auf einen bestimmten Gedanken zu konzentrieren, und andere, uneingeladene Gedanken immer wieder in meinen Kopf ein-drangen, wie in ein Haus, dessen Türen und Fenster weit offen-standen. Entsetzliche Niedergeschlagenheit überfiel mich, wenn es mir trotz aller Anstrengungen unmöglich war, diese Inva-sion aufzuhalten. Keine äußeren Bedingungen, so ideal sie auch waren, halfen; erst mußte die innere Stärke geschmiedet werden im Feuer der Schlacht in mir selbst. Selbst wenn ich mich meilentief in einen Wald zurückzog, fern jeder menschlichen Behausung und ihren Geräuschen, gelang es mir nicht, die er-strebte Kontrolle über meinen Verstand zu erzwingen.

Zu jener Zeit machte ich meinen ersten Versuch mit dem „Vichara“, der Selbst-Erforschung. Trotz meiner ernsthaften Bemühungen waren die äußeren Einwirkungen meines wider-spenstigen Verstandes, der sich nicht ergeben wollte, noch zu mächtig. Doch schrittweise trat dann eine Wandlung ein, und später, als sich mir die Tore der Stille geöffnet hatten, ver-schwanden alle Schwierigkeiten, die mir eine echte Konzentra-tion unmöglich gemacht hatten. Es dauerte Jahre, bis das letzte

Hindernis überwunden war, doch dann war ich nicht mehr der gleiche Mensch, der früher Tag für Tag lange Stunden in Asanas saß und sich mühte und quälte. Es gibt viele Gründe, anzunehmen, daß jeder Schüler, der den gleichen Pfad gehen will, ähnliche Erfahrungen durchmachen muß.

Wir dürfen keinen Augenblick lang in uns die Meinung aufkommen lassen, daß „Wir“, also unser Bewußtsein, unser „Ich“, so wie wir es vor unserer inneren Erleuchtung kannten, etwas Unbewegliches und Unveränderliches ist. Eine solche falsche Überzeugung würde auch die härteste Bemühung nutzlos machen. Wir verändern ständig unsere innere Welt, bis die große Stille erreicht ist. Das Fehlen einer wahrnehmbaren Veränderung in einem Durchschnittsmenschen, der nicht nach Höherem strebt, ist nichts anderes als ein Zeichen morbider Stagnation. Ein solcher Mensch ist wie das stehende Wasser eines Tümpels, der keinen Zufluß aus einer frischen Quelle hat und sich allmählich mit zersetzender Fäulnis füllt. Unsere Aufgabe ist es, uns innerlich zu ändern, fortzuschreiten, und uns so höher zu entwickeln. Die Bedeutung des Wortes „Fortschritt“ oder „Entwicklung“, wie es in diesem Zusammenhang gemeint ist, bedarf einer Erklärung.

Vom geistigen, spirituellen Standpunkt gesehen, kann nichts zu uns hinzugefügt werden durch die Mittel und Methoden, die in diesem Buch gelehrt werden. Wenn etwas einen Anfang gehabt hat, dann wird es auch ein Ende haben. Was hätte es dann aber für einen Sinn, einen so ungewissen Weg einzuschlagen? Lohnt sich die Bemühung um einen Erfolg, der nur vorübergehend ist? Nein; wir würden schon aus innerem Instinkt nie genug Begeisterung, Ausdauer und Opfermut aufbringen, um etwas zu erringen, das bald wieder verloren gehen könnte.

Dies scheint den Gesetzen zu entsprechen, die das menschliche Leben beherrschen. Doch die Auffassung des geistigen

Meisters Sri Maharshi bietet uns eine andere Lösung an. Unser Kern, unser bewußtes Selbst, das unbeeinflußbar ist durch äußere Faktoren, ist bedeckt von Schleiern, die die Fülle der Weisheit und der Seligkeit des Geist-Selbsts verhüllen; hierdurch wird dieses Atman, wie es im Sanskrit genannt wird, in seiner Leuchtkraft beschränkt, wie eine elektrische Glühbirne, die von mehr oder weniger durchsichtigen, farbigen Schleiern umhüllt ist. Das Licht ist gedämpft und leuchtet schwächer, solange die Schleier seine Quelle verhüllen.

Doch das Licht selbst bleibt in seinem Ursprung immer das gleiche, auch wenn es weniger sichtbar ist. Die Milliarden der menschlichen Seelen-Leuchtkörper leuchten alle verschieden, je nach der Dichte und Farbe der Schleier, die sie umgeben, und erwecken den Eindruck, als ob der Strom, der sie speist jeweils ein anderer, verschieden starker wäre. Diese Täuschung, diese Illusion der scheinbar wirklichen Welt, die uns umgibt, nennen die Hindus „Maya“. So betrachtet, erhalten die Begriffe „Fortschritt“ und „Entwicklung“ einen ganz anderen Sinn. Sie werden zu einem Akt, bei dem nichts hinzugefügt, sondern etwas weggenommen, abgeworfen wird. Der echte indische Yogi und der westliche Heilige tun beide das Gleiche. Sie werfen die Schleier der Maya ab und erlauben so dem inneren Ur-Licht voll zu scheinen.

Wenn du an diesem Punkt deines Studiums angelangt bist, dann weißt du aus eigener praktischer Erfahrung, wo die Wahrheit liegt. Je weiser und besser du innerlich wirst, desto geringer werden deine äußeren Bindungen, Bedürfnisse und Beschränkungen. „Und du wirst die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird dich frei machen,“ sagt der große Lehrer in seinem Evangelium. Anhänglichkeit, innere Bindungen an sichtbare Dinge, so kindisch und unlogisch sie auch erscheinen mögen, sind die dichtesten und das meiste Licht verschlingenden Schleier, die unser Atman-Selbst umhüllen. Je mehr Bin-

dungen ein Mensch hat, um so mehr Kummer hat er. Wenn einer nur einen Wagen hat, hat er nur Sorgen mit einem Motor; wenn er jedoch mehrere Wagen hat, wird seine Versklavung an tote Dinge entsprechend größer. Dies gilt für allen irdischen Besitz, an den wir unser Herz hängen.

Die alte Geschichte, die uns von einem Mann erzählt, der der glücklichste von allen war, obwohl er kein Hemd sein eigen nannte, hat ihren besonderen, tiefen Sinn. Nicht die Tatsache des Besitzes selbst ist falsch und schädlich, sondern unsere innere Einstellung zu den Dingen.

Sankaracharya sagt hierüber:

„Dadurch, daß der Verstand Anhänglichkeit an den Körper und an alle anderen vergänglichen Dinge bewirkt hat, bindet er den Einzelnen, wie man ein Tier mit einem Strick anbindet...“ (Viveka-Chudemani = „Das Kronjuwel der Weisheit“).

Wiederauferstehung in das neue Bewußtsein bedeutet in erster Linie die Befreiung von Bindungen und Abhänglichkeiten, die jedoch nicht möglich ist für einen Menschen, der nicht den Vorgesmack der höheren Freiheit genossen hat. Im Verlauf deines praktischen Studiums der Konzentration hast du jenes Stadium erreicht, in dem du fähig wurdest, deine Gedanken und Gefühle vorübergehend abzuschalten, indem du sie durch die Übungen Nr. 8 und 8A aufgelöst und dich selbst in den Übungen Nr. 9 und 9A ins Unendliche ausgebreitet hast. Hierdurch hast du schon etwas von dem erfahren, was jenseits deiner Alltagswelt liegt.

Und du weißt jetzt, daß diese Alltagswelt einmal ganz verschwunden sein wird. Es ist möglich, daß du auf diesem Wege dein wahres Heimatland schon gefunden hast, und dann bleibt nichts, was ich dir noch sagen könnte.

Das Gefühl, oder richtiger, die intuitive Erkenntnis, die der Mensch durch die Bezwingung seines niederen Ichs, also seiner dreifachen Ego-Persönlichkeit, erfährt, hat sehr viel Ähnlich-

keit mit einer Wiedergeburt, mit einem Erwachen aus einem todähnlichen Schlaf. Mit dieser Erkenntnis ist auch eng verbunden das Gefühl des Abwerfens der Schleier, die, obwohl sie äußerlicher Natur waren, doch sehr starke und hemmende Bindungen darstellen. So, wie man an einem heißen Tage überflüssige, schwere Kleidungsstücke ablegt, so wirft der weise Mensch, der die Wahrheit des Daseins erkannt hat, die äußere Welt als unwirklich ab. Wahre Meditation ist ein Weg zu diesem Ziel. In ihr verläßt du die niedere Welt, um in einer höheren und wirklichen zu leben, in der es nichts gibt als das Sein alleine, das wahre Leben. Leben, so begriffen, ist reines Bewußtsein, die feste wortlose Feststellung „Ich bin“. Nur dieses Leben hat ewigen Bestand jenseits von Zeit und Raum.

Fragen dieser Art haben sich dir selbst schon gestellt, bevor du dieses Kapitel gelesen hast. Jetzt siehst du diese ewigen Probleme im wahren Licht. Ich habe natürlich nicht den Ehrgeiz, etwas zu Papier bringen zu wollen, was jenseits aller gedanklichen und sinnlichen Wahrnehmung liegt. Wenn ich also sage: In dem ewigen, ununterbrochenen „Ich bin“ liegt die ganze Wahrheit, so darf das nicht wörtlich verstanden werden. Gewiß nicht! Und doch ist dies der Weg zur Wiederauf-erstehung.

Der innere Vorgang, der sich abspielt, wenn du dich in diesen Gedanken versenkst, der durch die beiden kleinen Worte „Ich bin“ so unbeholfen ausgedrückt wird, führt zur individuellen Erfahrung der Wahrheit. Es ist schwer, mehr darüber zu sagen, denn Worte können allzu leicht mißverstanden werden und führen dann zu bösen Irrtümern.

Das neue Bewußtsein hebt die Begriffe „hier und dort“ und „Vergangenheit und Zukunft“ auf. Diese Vorstellungen bestanden für dich, bevor du fähig warst, zehn Minuten lang ununterbrochen die „Abwesenheit“ deiner vor dem schwarzen Hintergrund rotierenden weißen Scheibe zu „sehen“. Als der

letzte Farbschimmer bei dieser Übung verschwunden war, und du mit all deinen unbehinderten Sinnen ins „Nichts“ schautest, da warst du „weder hier noch dort“.

Du weißt jetzt, daß es möglich ist, diesen Zustand zu erreichen, und du kennst die Methode und die Mittel, es zu tun.

Nun erhebt sich aber noch die Frage nach dem wirklichen und dem nur relativen Wert einer solchen Selbst-Befreiung. Dem, was bis jetzt über das Atman-Selbst, über die Abhängigkeit und Anhänglichkeit, und über das neue Bewußtsein gesagt worden ist, kann nur die schlüssige Feststellung hinzugefügt werden, daß alles relativ, also unwirklich ist, was die äußeren Formen und Funktionen des Daseins ausmacht.

Das Wirkliche ist nicht an diese äußeren Existenzbedingungen gebunden, denn es kann nicht von sich selbst getrennt oder in Teile zerlegt werden. Ein tiefes untrüglisches Wert-Gefühl für relativ und wirklich, für zeitlich und ewig, wird in uns gleichzeitig geboren mit dem Überbewußtsein, dem Samadhi. Wenn ein Mensch Schriftsteller, Kaufmann oder Ingenieur war, bevor er diesen Zustand erreichte, wird er sich keineswegs hinterher äußerlich ändern, indem er seine Pflichten oder seinen Beruf vernachlässigt. Wenn er dies trotzdem in größerem Maße tut, dann stimmt etwas nicht mit seiner „Neugeburt“. Wenn ein Mensch zuviel spricht über seinen „neuen Zustand“, dann besteht er wahrscheinlich nur in seiner Einbildung. Mit der inneren Erleuchtung ist immer ein Anwachsen der mentalen Fähigkeiten, der Intelligenz und der Eigenschaften, die man in dem Begriff „Güte“ zusammenfaßt, verbunden, doch niemals der Wunsch, über seine eigenen Ich-Qualitäten zu sprechen. Wer dies tut, beweist die Unechtheit seiner sogenannten Vollendung, wie z. B. viele von denen, die sich im Westen zu „Meistern“ und im Osten zu „Propheten und Yoga-Königen“ erklären. Viele „Schüler“ zu haben, be-

deutet nichts; denn ein Narr findet immer einen größeren Narren.

Auch hier gilt das alte römische Sprichwort: „Mundus vult decipi“ = „die Welt will betrogen werden“.

Die Erreichung des vergeistigten Zustandes im Erleben des Überbewußtseins im Samadhi und auch der nächste Schritt in das sogenannte „kosmische Bewußtsein“ (siehe Übung Nr. 9 und 9A) vernichtet nicht den physischen Menschen. Der Meister Maharshi sagte, daß die Selbst-Verwirklichung den Menschen nicht töte, aber alles in ihm vernichte, was relativ, also nicht wirklich, ist.

Der große Lehrer Christus sprach: „Sei in der Welt, doch nicht von der Welt.“

Dies sind die Bedingungen für jene, die am Ende ihrer irdischen Wanderung das ewige Lebens-Bewußtsein erreicht und ihre geistige Wiederauferstehung erlebt haben wollen.

Je mehr dein Leben von wahrer Meditation erfüllt wird, um so harmonischer wird es. Dein innerer Friede und deine moralische Sicherheit strahlen auch nach außen. Ein altes Sprichwort sagt: „Der Mensch ist so, wie er denkt.“ Und wie der Mensch wirklich ist, so wirkt er auf andere. Der Gehalt unserer inneren Welt oder, wie Okkultisten es auszudrücken pflegen, die Schwingungen unseres Bewußtseins haben einen machtvollen Einfluß auf unserer Umgebung, entsprechend der Natur und der Stärke unserer geistigen Ausstrahlung. Wenn solche Ausstrahlungen der niederen, astro-mentalenen Sphäre entstammen und von einem unreinen Menschen ausgehen, können sie verderblich wirken.

Wir wissen alle, daß alleine schon die Anwesenheit gewisser Personen ein unangenehmes Gefühl in uns wecken kann, während wir die Nähe anderer als wohltuend empfinden; dies sind alltägliche Tatsachen, für die wir keine modernen okkulten Theorien zu bemühen brauchen. Schon Christus sagte:

„Ein guter Baum aus gutem Holz trägt gute Früchte; ein schlechter Baum aus schlechtem Holz trägt schlechte Früchte.“

Im gleichen Maße, in dem dein Leben von Frieden und Seligkeit durchdrungen wird, wirst du selbst ein Zentrum befriedigter und beseligender Ausstrahlungen für deine Umgebung. Meistens jedoch geschieht dies unbewußt, und oft weiß es nicht einmal der Mensch selbst, der die strahlende Aura trägt. Doch dies ist unwichtig; die Wirkung alleine ist es, die zählt.

Über alle Vergleiche erhaben ist die geistige Wirkung eines Meisters, eines vollkommenen Menschen.

Der Autor hat dies selbst erlebt, obwohl er seinem Meister zuerst mit einer skeptischen Einstellung begegnete, die auf gewisse Beschreibungen in früher gelesenen Büchern und auf persönliche Berichte zurückging. Die Wirklichkeit jedoch wischte alle meine Vorurteile weg. Und heute weiß ich, warum. Geistige Wahrheit kann nicht wahrhaft dargestellt werden durch das Wort; doch die persönliche Gegenwart eines großen Menschen schafft sofort die Atmosphäre des Schweigens, jenes so sehnüchtig und oft vergeblich gesuchten Schweigens des tiefen und ewigen, inneren Friedens.

Unter den Strahlen der geistigen Sonne eines wahren Meisters beginnen in einem Menschen, der seine Umgebung betritt, alle guten Samenkörner zu keimen und schnell zu reifen Pflanzen heranzuwachsen.

Vor vielen Jahren widmete ich mich dem praktischen Studium der Konzentration und der Meditation nach der gleichen Methode, wie sie in diesem Buche angewandt wird. Ich führte alle Übungen peinlich genau durch und wiederholte sie so lange, wie es mir erforderlich schien. Und in angemessener Zeit durfte ich den ersten großen Moment des wahren Friedens erleben. Der weitere Weg zum Ziel lag klar vor mir, doch immer noch

bedurfte es großer Anstrengungen, die fortgeschrittenen und letzten Übungen zu meistern.

Damals hörte ich von dem großen Meister, durch den allein es möglich sei, den „direkten Pfad“ zum erstrebten Ziel zu gehen.

Der erste Tag zu Füßen des Guru bedeutete das Ende aller Übungen. Nicht, daß die früheren Übungen überflüssig gewesen wären; im Gegenteil, ich glaube, sie waren die Voraussetzung dafür, daß ich den Meister erkennen durfte. Die Beherrschung des Verstandes in der Gegenwart des Guru ist der entscheidende Faktor, der uns fähig macht, vom Meister die Weihe des Schweigens, die höchste, die es gibt, zu empfangen.

Das Studium der Konzentration ist nie vergeblich, auch nicht für den, der das große Glück hat, einen Führer zu finden für seinen inneren Fortschritt. Es ist eine alte Erfahrung, daß Menschen, die sich nicht um innere Entwicklung bemühen, die Gegenwart eines wahren Meisters nicht erkennen und blind bleiben für seine geistige Schönheit, oder ihm sogar feindlich gegenüberzutreten, wie die Geschichte Christi zeigt.

Der Meister kann die noch schlummernden Fähigkeiten in seinen wahren Jüngern so stark beleben, daß das, was vorher so schwierig erschien, zum Kinderspiel wird.

Doch die Chance, zu Lebzeiten einem wahren geistigen Meister zu begegnen, ist so gering, daß ein vernünftig denkender Mensch nicht damit rechnen wird. Große Weise kommen nur selten und in großen Zeitabschnitten auf die Erde. Doch das geistige Erbe eines großen Lehrers geht nie verloren, und selbst Jahrtausende können nicht die Macht und die Schönheit der Wahrheit mindern, die Buddha und Christus verkündet haben. Auch hier wird derjenige den größten Gewinn aus den Lehren der Meister ziehen, der am besten vorbereitet ist, und dir bei dieser Vorbereitung zu helfen, ist dieses Buch geschrieben wor-

den. „Wenn der Schüler reif ist, erscheint der Meister“, wenn auch nicht immer in physischer Gestalt.

Über der physischen Vorbereitung des Verstandes durch praktische Übungen, darf die moralische Seite (das Herz) nicht vergessen werden. Wir können keinen dauernden Gewinn erhoffen von einem Studium der Konzentration, wenn wir immer noch zerrissen sind von Neid, Zorn, Gier, Eifersucht und Genußsucht. Warum nicht? Es gibt viel Gründe für diese Behauptung, doch wir wollen nur die wichtigsten betrachten.

Erstens: Wer sich von niederen Trieben beherrschen läßt, ist ein Schwächling im Geiste. Ihm fehlt die innere Kraft, die einen Menschen durchhalten läßt, wenn er auf Schwierigkeiten stößt. Wie können wir erwarten, daß ein schwacher Mensch, der seine Leidenschaften nicht beherrscht und sich zum Sklaven seiner physischen und astralen Sinne macht, ein Studium der Konzentration mit seiner harten Arbeit bis zum Ende durchführt?

Zweitens: Es gibt Kräfte, die jedem Versuch des Menschen, stärker im Geiste zu werden, Widerstand entgegenzusetzen und sich zum Beherrscher gewisser Seelenbereiche machen, die dem „normalen“ physischen menschlichen Auge nicht immer sichtbar sind. Wenn ein Mensch nicht genügend moralische Widerstandskraft besitzt, werden diese Gegner ihm den Weg versperren, indem sie ihm Versuchung auf Versuchung schicken, seine Übungen aufhalten und stören. Am Ende wird seine Mühe vergeblich gewesen sein. (Lies das berühmte Buch „Thais“ von Anatole France.)

Drittens: Wer sich dem Studium der Konzentration widmen will, kann ohne äußere und innere Hilfe nicht viel erreichen. Hierüber in Details einzugehen, wäre verfrüht für den Schüler, dem bis jetzt der Erfolg versagt war, und überflüssig für jenen, der reif ist für diese Hilfe und durch sie das Werk der Wiederauferstehung glücklich vollenden kann.

Diese Hilfe wird nur dem zuteil, und zwar ohne daß er sich darum bemüht, der die ihm hierdurch verliehenen Kräfte nur zu reinen Zwecken benutzt.

Mancher mag sagen: „Gut, aber die sogenannten ‚schwarzen Magier‘, also Menschen, die bestimmte okkulte Kräfte für ihre egoistischen, unreinen Zwecke benutzen, müssen ebenfalls eine außergewöhnliche Konzentrationsfähigkeit besitzen.“ Gewiß, doch auch ihnen muß geholfen werden, wenn auch nicht von Mächten des Lichts. Jedes Bild besteht aus Licht und Schatten, wie wir schon im 9. Kapitel erwähnt haben. So gibt es auch dunkle Mächte in der Welt, die sich dem Fortschritt des Menschen widersetzen und ihn auf Abwege führen. Wir nennen diese Mächte das Böse. Das Böse ist nicht wirklich, denn es ist nicht von Dauer; es ist nur die Verneinung, die Abwesenheit des Guten, der Wahrheit. Betrachte die heutige Welt aufmerksam und beurteile selbst, ob sie im Einklang lebt mit der Vernunft und der Wahrheit. Ist es nicht so, daß die Illusion von den Menschen für Wirklichkeit gehalten wird? Das Böse ist es, das diese Täuschung hervorruft, und jeder hat die Pflicht, sich zu entscheiden, auf welcher Seite er steht und stehen will, im Licht oder im Schatten.

Für jeden Menschen besteht die Hoffnung, durch innere Entwicklung und Vergeistigung den wahren Frieden und die Seligkeit zu erlangen, doch auf der rechten Seite des Lebens, auf dem Wege zum Licht. Trügerisch sind die Hoffnungen und verderblich die Belohnungen, die einen Menschen auf die linke Seite, auf die Seite der Finsternis locken.

Der Vorgang der geistigen Wiederauferstehung des Menschen ist etwas so Wirkliches wie jedes andere Geschehen in der äußeren Welt, dessen Wirklichkeit kein normaler Mensch bestreiten würde. Für den Menschen, der diesen Vorgang selbst

erlebt, ist er sogar wirklicher als alles andere, denn seine Folgen sind wahrhaft dauernd und nicht relativ und vergänglich wie alles andere in der Welt um uns.

Die Vergeistigung eines Menschen wird oft als ein „geheimnisvoller Vorgang“ bezeichnet. Nichts ist der Wahrheit ferner. Gewiß, wenn die Auswirkung dieser inneren Wandlung von einem ungeistigen Menschen wahrgenommen wird, erscheint sie ihm ungewöhnlich, unerklärlich, „geheimnisvoll“; doch für den Gewandelten selbst ist die neu-gewonnene Klarheit seines Bewußtsein und die durch die Zählung seines Verstandes erlangte innere Freiheit das Natürlichste und Einfachste in seiner Welt der wahren Wirklichkeit.

Ich will versuchen, das mit Worten so schwer Faßbare dieses Vergeistigungsprozesses durch einen Vergleich zu veranschaulichen.

Wenn wir das sogenannte „normale“ Bewußtsein des Durchschnittsmenschen als Ausgangspunkt nehmen, können wir den Prozeß der inneren Wiederauferstehung in den Geist mit dem einer Destillation vergleichen, bei dem die Erkenntnis immer ätherischer wird und immer weniger gebunden an die früheren groben Vasanas.

Das Interesse des Menschen an diesen Vasanas, an seinen irdischen Wünschen und materiellen Genüssen, seine anderen egoistischen Eigenschaften verschwinden allmählich. Dieser Reinigungsprozeß ist sehr wichtig, denn er ist auch dem mentalen Verständnis zugänglich, dem einzigen Erkenntniswerkzeug so vieler Menschen.

An dieser Stelle soll noch ein anderes inneres Hindernis erwähnt werden, das uns den Weg zur geistigen Höherentwicklung versperrt. Es ist jene seltsame Furcht vor „ungenügender Lebensfülle“, die angeblich als Begleiterscheinung der „Destillation“ auftritt. Der Mensch hat Angst, sich in der verdünnten Atmosphäre des Geistes selbst zu verlieren, sich selbst nicht

mehr als lebendige, selbstbewußte Persönlichkeit empfinden zu können.

Dieses Hindernis hat vielen sonst begabten und willigen Adepten den wahren Pfad erschwert oder gar versperrt, die nicht das Glück hatten, im rechten Augenblick den richtigen Ratgeber zu finden, der ihnen klar machte, daß diese Befürchtungen illusorisch und grundlos sind. Ihnen ist es wie einem Schwimmer ergangen, der nicht von einem Turm herunterspringen kann, weil er fürchtet, daß sein Körper durch den Aufschlag auf das Wasser zerschmettert würde. Wenn ihn jemand zum ersten Sprung ermutigt, ist seine Furcht für immer verschwunden.

Die „Wiederauferstehung“ in das neue Leben, die Selbstverwirklichung oder Vergeistigung des Menschen bringt keine Gefahr mit sich für sein irdisches Leben, wie dies weit eher möglich ist bei gewissen, unvernünftigen okkulten Praktiken, die der Befriedigung der menschlichen Neugierde, der Herrschsucht über andere Menschen, dem Stolz, dem Neid und anderen Lastern dienen.

Wenn du vom flachen Boden aus eigener Kraft so hoch in die Luft springst, wie du kannst, wirst du immer wieder auf deinen Füßen landen ohne dir wehe zu tun.

Wenn du aber beim Sport irgend welche Geräte benutzt, wie Barren, Reck, Leitern, Sprungbrett oder schwere Gewichte, kannst du nie sicher sein, ob ein zu starker Schwung, ein zu hoher Sprung oder ein zu schweres Gewicht nicht die Widerstandskraft deiner Organe, deiner Muskeln oder Knochen bricht

So hat sich auch noch niemand Schaden zugefügt durch die Anwendung einfacher und sicherer, doch kraftspendender und geiststärkender Übungen, wie sie in diesem Buch empfohlen werden.

Doch viele sind zugrunde gegangen, zunächst moralisch und geistig und zuletzt auch physisch, oder haben sich selbst unheilbaren Schaden zugefügt durch gewisse künstliche Atem-Methoden, verkrampfte und unnatürliche Stellungen und unvernünftige und überflüssige Versuche, ihr spinales Nervensystem und bestimmte Drüsen und Organe ihres Körpers zu beeinflussen.

Möge der Schüler immer an diese hier aufgezeigten Gefahren und Irrtümer denken.

Für einen ernsthaft nach Vollendung strebenden Menschen gibt es noch eine andere Möglichkeit, sein Ziel zu erreichen.

Der Schüler hat gewiß bei unserem Lehrgang das charakteristische Merkmal des logischen, schrittweisen Aufbaus von der Einleitung bis zum Ende der Übungen feststellen können. Er wurde von den leichten Grundübungen allmählich zu den schwierigsten Abschluß-Übungen geführt. Entsprechend wuchsen seine Kräfte, und am Ende seines Studiums war er, fast ohne es zu merken, wesentlich stärker und weiser geworden als vorher.

Mancher mag fragen: „Ist dies der einzige Weg?“ Die ehrliche Antwort muß lauten: „Nein, es ist nicht der einzige.“ Welches ist nun der andere Weg?

Ich will hier nur die zwei wichtigsten dieser Pfade zur Vollendung aufzeigen. Es gibt noch weitere, aber sie sind wenig interessant in diesem Zusammenhang und werden auch nur selten benutzt; doch sie führen alle, wenn auch später, zu dem gleichen hohen Ziel, der Wahrheit.

Ich nenne als ersten Pfad die religiöse Hingabe. Auch bei ihr benützt der Mensch seine Konzentrationskraft; denn ohne sie kann überhaupt kein Pfad zum Höchsten beschritten werden. In diesem Falle ist die Konzentration gewissermaßen einseitig und richtet sich auf die einzelnen Glaubensinhalte der

betreffenden Religionsgemeinschaften. Hierüber haben wir schon im 9. Kapitel gesprochen. Die Hingabe des frommen Menschen gilt immer Gott Selbst, gleichgültig, welches sein Begriff von dem Höchsten Wesen sein mag. Dieser Weg wurde von dem großen Rishi Ramana jenen Menschen empfohlen, die sich außerstande fühlten, den direkten Pfad zu gehen.

„Sie müssen ihre Gefühle, ihre Gedanken und ihre Taten Gott weihen, und am Ende werden sie vereint werden mit dem Gegenstand ihrer Verehrung. Wenn sie Ihm alles hingeben, werden sie alles von Ihm erhalten.“

Dieser Pfad hat viele Formen, und auch einige indische Yoga-Arten gehören zu ihm, wie Bhakti-Yoga (Andacht), Mantra-Yoga (Wiederholung von Gottes Namen), und teilweise auch Laya-Yoga (Ritenkult). Hier hängt der Erfolg ab von dem Ausmaß der Hingabe und der Reinheit des Glaubens.

Der zweite Pfad ist im Grunde keine Yoga-Art, wird aber trotzdem manchmal „Maha-Yoga“ oder „Großes Yoga“ genannt. Sein Anfangsstadium hat vieles gemeinsam mit dem Jnani-Yoga (Weisheit), und wird deshalb oft mit dem echten Maha-Yoga verwechselt.

Der „direkte Pfad“ hat nur ein Ziel, die Selbst-Erkenntnis, oder wie sein letzter Meister, der Maharshi, zu sagen pflegte, die Verwirklichung des Selbst im Menschen; dies bedeutet das erlebte Wissen um das eigenen Sein und Wesen, das jede theoretische Definition und jeden Glauben ausschließt.

In Wahrheit ist überhaupt keine echte Vollendung möglich ohne diese Selbst-Verwirklichung. In unserem Studium der Konzentration haben wir gesehen, daß am Ende die gleiche Selbst-Prüfung gefordert wurde, die vermittelt der durch die Übungen gewonnenen Kräfte und der Überwindung des „Ego“ im Menschen vollzogen wird und seinen Erfolg beschleunigt und sichert.

Der direkte Pfad bedient sich in der Hauptsache der Selbst-Prüfung, die „Vichara“ (Wer bin ich?) genannt wird. Es werden dabei keine besondere Atemtechnik, keine Stellungen oder mentalen Übungen vorgeschrieben, doch die Selbstprüfung fordert ein hohes Maß an Konzentration. Durch das Vichara verliert der direkte Pfad im Wesentlichen seinen Yoga-Charakter. Bei ihm gibt es kein schrittweises Vorwärtsgen mit verschiedenen Methoden und Hilfsmitteln für jeden Grad der Übungs-Serien.

Vom Beginn bis zum Ende gilt nur der eine Grundsatz: die Selbst-Prüfung oder Selbst-Erforschung bringt das Bewußtsein des Menschen zur Reife, reinigt es von der Sünde, erhebt und erweitert es und läßt es in ihrer Endphase untergehen und sich auflösen im Ozean des einzigen, großen Selbst, dem die Menschen verschiedene Namen geben, wie Gott, Nirvana, Himmel, Heil, Paradies usw.

Die wichtigste Erkenntnis für den Menschen ist, wie der berühmte weise Asket und Heilige, Thomas a Kempis, zu sagen pflegte, die Selbst-Erkenntnis und die Unterdrückung seines Ich-Selbst, das heute auch „Persönlichkeit“ oder „Individualität“ genannt wird.

Ein Mensch kann tugendhaft sein, doch wenn er nicht Ursprung, Sinn und Zweck seiner Existenz kennt, dürften seine Tugenden nicht sehr stark und dauerhaft sein. Der Mensch sucht instinktiv sein höchstes Gut in etwas, das ihm zugleich begreiflich ist. Im Menschen selbst ist dieses Höchste nicht die äußere sterbliche Hülle, sondern das, was seine wahre Natur ausmacht und von ewiger Dauer ist.

Und dieses Eine kann nur sein und ist nur sein eigenes wirkliches „Ich“; nicht die Kombination der physischen, mentalen und astralen Elemente, wie Name, Nationalität und Rasse, sondern etwas, das all diese Dinge überlebt.

Wenn du, um zu beginnen, mit geschlossenen Augen aussprichst „Ich“, und „Ich bin“, ohne zu denken und alles vergessend, was da äußere Gestalt, Geschlecht und weltliche Stellung an dir ist, dann wirst du eine Ahnung von dem verspüren, was die Selbst-Erforschung sucht. Diese tiefe Einsicht in dich selbst ist unmöglich ohne eine gewisse Konzentrationskraft und eine Freihaltung des Verstandes von allen störenden Gedanken. Also auch für den direkten Pfad ist die Kunst der Konzentration unerlässlich; ohne sie ist überhaupt kein Bemühen um geistige Vollendung möglich.

Nur verhältnismäßig wenige Menschen wählen diesen so einfachen, aber sehr schweren Pfad. Bei ihnen fehlen alle äußeren Hilfsmittel, die bei Yoga und Religionskulten angewandt werden. Alle Anstrengung ist unmittelbar und direkt auf das Endziel gerichtet, und alle Fähigkeiten, die im Anfang vernachlässigt wurden, stellen sich am Ende fast von selbst ein.

Bei allen anderen Methoden versuchst du, das Ziel von unten anzugehen und bist gezwungen, dich ihm Stufe um Stufe zu nähern, bis du zum Gipfel gelangst. Beim direkten Pfad kommst du von oben, läßt dich nach deinem geistigen Höhenflug auf dem Ziel nieder und kümmerst dich nicht um das, was unter ihm liegt. Dieses Bild ist nur ein Versuch, das Unsichtbare und Unfaßbare, das sich dem Worte entzieht, graphisch zu veranschaulichen.

Wenn die Meditation beim Vichara besonders intensiv ist, wird der Atem des Meditierenden für die Zeit, da er sich am tiefsten in den Selbst-Geist versenkt, unterbrochen. Dies geschieht allerdings nur in den seltenen Fällen, in denen dieser Zustand spontan eintritt; ist er jedoch bewußt herbeigeführt und dauernd, dann wird der Rhythmus des Atems nicht gestört, und der Mensch kann sich des vollen geistigen Bewußtseins dieser höchsten Form des Samadhi erfreuen, ohne daß

irgend welche sichtbaren Veränderungen in seinen körperlichen Funktionen auftreten. Dies ist eine sehr bemerkenswerte Tatsache; denn die Yogi-Methoden gehen den umgekehrten Weg. Ich schenke den Hindu-Fakiren und den Yogis nicht allzuviel Glauben, die behaupten, sie würden ihren Atem bewußt anhalten, um sich in den Zustand des Samadhi zu versetzen, obwohl ich die Methoden kenne, mit denen man den Puls unterbrechen, verlangsamen und beschleunigen kann. Nach den Erkenntnissen der medizinischen Wissenschaft ist der Atem so eng mit den gesamten Lebensfunktionen des Körpers verbunden, daß eine Trennung unmöglich ist.

Doch die Erfahrung lehrt etwas anderes. Beim tiefen „Eintauchen“ in die Meditation scheint die innere Stille alles zu überfließen und auch die Existenz des Körpers so zu verwandeln, daß keine Bewegung diesen Frieden des Schweigens zu stören wagt. Es ist die Neugeburt der Wiederauferstehung!

Der Sich-selbst-erforschende erhält auf seine Fragen keine Antwort in der Form von Gedanken oder Worten. Deshalb kann er, auch wenn er sein Ziel erreicht hat, nicht sagen oder erklären, wer er ist; doch nachdem er das Überbewußtsein erlebt, also sich selbst verwirklicht hat, weiß er es innerlich und unbewußt.

Die einzige Formel, in die man dieses Wissen kleiden könnte, wäre etwa: der „Ich-lose Zustand“, der Zustand des Freiseins von allen Begrenzungen der Ego-Persönlichkeit. Du magst diesen Zustand vergleichen mit der „Ausdehnung“ des mentalen Bewußtseins in den Übungen Nr. 9A des 20. Kapitels, jedoch übertragen auf eine supra-mentale Ebene.

Wenn bei jeder geistigen Höherentwicklung ein Meister, oder Lehrer wünschenswert ist, der den Adepten durch die Dunkelheit und Ungewißheit der ersten Wegstrecke führt, so wird er beim direkten Pfad zur gesetzmäßigen Notwendigkeit. Da der letzte und wahre Meister des direkten Pfades, Sri Ramana

Maharshi, von uns gegangen ist, ist in unserer Zeit eine solche physische Begegnung wohl kaum mehr zu erhoffen, doch die geistige Begegnung ist auch heute noch jedem möglich.

Da die Suche auf diesem Pfad sich im inneren Bereich vollzieht, also im geistigen und nicht im astro-mental, so ist eine solche Begegnung mit dem Meister auf diesem Weg eine Wirklichkeit und Gewißheit, vorausgesetzt, daß die Suche echt und ernsthaft ist. Nach den Worten des Maharshi gibt es hier nur ein Hindernis: „Dein schweifender Verstand und deine falsche Art zu leben“; hiermit meint der Meister den Mangel an Konzentration im weiteren Sinne.

Viele Tausende haben eine gewisse Zeit in der Gegenwart des Meisters des direkten Pfades verbracht; doch wie viele haben einen wirklichen Nutzen gezogen aus dem Kontakt mit ihm? Wie viele wurden zum „Samen, der auf guten Boden fiel“?

Die meisten vergaßen nur allzu bald die Seligkeit und das Glücksgefühl, das sie beim ersten Anblick des Meisters empfanden. Später führten sie das gleiche materialistische und egoistische Leben weiter wie zuvor; die Saat war auf steinigem Grund gefallen.

Es gibt noch eine andere Möglichkeit, die neu erworbene Fähigkeit der Konzentration zu nutzen. Wenn du die Übungen des dritten Teiles alle bis zur vollkommenen Beherrschung durchgeführt und gelernt hast, deine Sinne aus deinem Bewußtsein auszuschließen, ist es möglich, daß du in der Lage bist, Dinge zu „sehen“ und zu „hören“, die von normalen Menschen nicht wahrgenommen werden.

Wenn die Aufmerksamkeit des Menschen der äußeren Welt verschlossen ist, entsteht in ihm ein subtiles Schweigen. In diesem Zustand ereignet es sich oft, daß Einflüsse aus den dem Physischen benachbarten Sphären, also aus dem Bereich des

Astro-mentalen, die feineren, normalerweise schlafenden Sinnesorgane im Menschen erreichen.

In einem solchen Falle nimmt man ungewohnte Gesichte, Laute und Gerüche wahr, also Erscheinungen, die von vielen Okkultisten niederer Art bewußt angestrebt werden aus Neugierde, Eitelkeit und Gewinnsucht.

Bei diesem Studium sollten diese Phänomene ebenso sorgfältig vermieden werden wie alle die anderen Störenfriede, die wir in den ersten Serien der Übungen bekämpft haben (15. bis 21. Kapitel).

Manchmal versuchen diese Leute eine Rechtfertigung für ihr gefährliches Treiben vorzubringen, indem sie sagen, ihre Suche nach unbekanntem Kräften diene dazu, „der leidenden Menschheit zu helfen“. Ich nehme an, daß die Mehrzahl meiner Leser klug genug ist, in einer solchen Behauptung die alte „Sünde“ der Scheinheiligkeit zu erkennen.

Was diese angeblichen Wohltäter der Menschheit in Wirklichkeit suchen, ist vor allem die Befriedigung ihrer eigenen Neugierde und die Gelegenheit, ihre neuen „Erkenntnisse“ für ihre eigenen privaten Zwecke auszunutzen. Wer nicht in der Lage ist, seinen Mitmenschen mit seinen natürlichen Mitteln und Fähigkeiten zu helfen, wird es noch weniger können, wenn es ihm gelungen ist, obskure psychische Kräfte zu entwickeln und sich astrale Fertigkeiten anzueignen.

Es gibt auch Organisationen, deren Mitglieder ihre freien Abende mit „Meditationen“ verbringen, um anderen Menschen zu helfen oder sie zu heilen. Dieser Zeitvertreib kostet sie nichts, und sie lassen sich gerne loben für ihre „wundervolle Tätigkeit“ zum Wohle der Menschheit.

Inzwischen wirst du klar erkannt haben, was Meditation wirklich ist, wer sie üben kann und zu welchem Zweck er es tun soll. Du weißt jetzt, was notwendig ist, um die geistige Sphäre zu erreichen, nachdem die astro-mentalen Ketten abge-

worfen wurden. Und vor allem kannst du jetzt beurteilen, wer berechtigt ist, über Geistigkeit zu sprechen, und was von jenen zu halten ist, die stricken oder schlafen bei ihren „spirituellen Sitzungen“, die sie veranstalten, weil sie mit ihrer überflüssigen Zeit nichts anderes anzufangen wissen.

Wenn ein Schüler des direkten Pfades solche Erscheinungen von „Hellsehen“ oder „Hellhören“ an sich beobachtet, wird er darüber hinweggehen wie über alle jene Belästigungen der äußeren Welt, die ihn daran hindern wollen, sich in sich selbst zu versenken und dort die ganze wahre Wirklichkeit, das Eine Selbst zu finden.

Alles, was von diesem Pfad ablenkt, ist sein Feind. Und für einen klugen Schüler ist die beste Waffe gegen alle Hindernisse und Feinde der ernsthafte Entschluß, sie zu vergessen und sie nicht länger mit seiner eigenen Energie, in diesem Falle seiner „Aufmerksamkeit und Konzentration“ zu nähren.

Um dies wirklich und auf die Dauer zu können, muß das Interesse an den äußeren Dingen allmählich ganz ausgelöscht werden. Dann wirst du immer der Sieger sein.

Für den direkten Pfad ist vor allem ein Meister nötig, dessen Beispiel und Kraft alleine uns helfen können, die Schwierigkeiten des Weges, den er vor uns gegangen ist, zu überwinden. Der Meister braucht seinem Schüler nicht in seiner physischen Gestalt zu erscheinen. Seine Worte und die Schilderungen derer, die den Guru gekannt haben, und vielleicht auch seine Bilder helfen einer reifen Seele, die bereit ist, die Mühe und Arbeit des direkten Pfades auf sich zu nehmen, ebenso wie die persönliche Gegenwart des Meisters.

Normalerweise verläuft dieser Prozeß anders. Ein Mensch weiß oft nichts Genaueres über die Idee und die Doktrin einer Sache, zu der er sich innerlich und unwiderstehlich hingezogen fühlt. Dieses Gefühl ist über alles mentale Begreifen und jede gedankliche Beschreibung erhaben. Er weiß nur, und das ist

Alles. „Und du wirst die Wahrheit wissen, und die Wahrheit wird dich frei machen.“ Wer aber unter dem Schutz eines echten Meisters wandelt, dem werden alle Gefahren seines schwierigen Weges nichts anhaben können. Das erste Gnadengeschenk des Meisters Maharshi ist z. B. die Erweiterung, die Ausdehnung der Intuition seines Jüngers.

Was ist, praktisch gesehen, diese Intuition?

Es ist Erkennen ohne Denken und Handeln ohne Vorbedacht, doch alles mit bestem Erfolg. Intuition mag auch als Belohnung dem zuteil werden, dem es in mühevoller Arbeit gelungen ist, „seinen Verstand auf einen Punkt auszurichten“, und sie befähigt ihn zu echter Meditation und der geistigen Ekstase des Samadhi.

Wenn du die Ebene der intuitiven Weisheit erreicht hast, dann sollst du wissen, das sie, wie jede geistige Gabe, aus der Fähigkeit erwächst, in uns das natürliche tiefe Schweigen einkehren zu lassen. Du wirst einfach aufhören zu denken, wenn du eine besonders schwierige Entscheidung zu treffen hast. Wenige sind vielleicht bereit, an diese „seltsame“ Möglichkeit zu glauben, außer jenen, die sie als Tatsache an sich selbst erlebt haben.

Und wieder sehe ich mich veranlaßt, die Wichtigkeit und Notwendigkeit einer genauen Durchführung aller Übungen des dritten Teiles zu betonen; denn ohne dieses geistige Training wirst du nicht in der Lage sein, dein Bewußtsein zehn Minuten lang freizuhalten von allen Störenfriedern.

Vielleicht sind einige Leser versucht, die Kräfte der Intuition, über die wir soeben gesprochen haben, zu nutzen, ohne sich vorher die Mühe eines ernsthaften Trainings zu machen. Ein solches Unterfangen würde nur mit böser Enttäuschung enden. Ich kannte Menschen, die nach diesem Rezept versucht haben, alle Gedanken auszuschalten, wenn sie eine wichtige Entscheidung zu treffen hatten. Das Resultat war schlimmer,

als wenn sie ihr Problem durch einfaches, ehrliches Denken gelöst hätten. Innere Leere, verlorene Zeit und zerstörte Hoffnung sind in den meisten Fällen die Folgen eines solchen Selbstbetruges. Es zahlt sich nie aus, etwas umsonst haben zu wollen.

Ein Zeichen des Fortschritts auf dem Pfad ist das Verschwinden unseres „Ich“ von gestern, wenn wir es mit den Augen des „heute“ betrachten; es ist der Beweis für eine tiefgehende Veränderung im Innern eines Menschen. Und wir müssen uns von Grund auf ändern, bevor wir die unveränderliche Wirklichkeit in uns entdecken können.

Doch wir sollen nie erlauben, daß Gedanken an die Vergangenheit unser Bewußtsein allzu stark beschäftigen, denn eine solche Rückschau zerstört unsere Konzentrationskraft. Später, wenn du die fortgeschrittenen Übungen gemeistert hast, und sie deine ständigen Begleiter geworden sind, wirst du die wunderbare natürliche Gabe in dir entdecken, „ohne Gedanken sein zu können“, immer dann im Schweigen zu sein, wenn die Erfordernisse der Welt deine Aufmerksamkeit nicht beanspruchen. In der Gegenwart des Meisters wird dir diese Fähigkeit neben vielen anderen wie automatisch zuwachsen, und du kannst die Früchte der Konzentration früher ernten als auf jede andere Weise.

Die Auswahl der Themen für die Meditation ist von größter Wichtigkeit, solange wir nicht die stumme Form dieser Kunst beherrschen; sie müssen allen Anforderungen entsprechen, die wir bereits erwähnt haben, auch wenn sie nur in kurzen Sätzen bestehen. Zu diesem Zweck habe ich in meinem Buch „Auf dem Pfad Sri Ramana Maharshis“ einen besonderen Anhang hinzugefügt, in dem ich, wie bereits erwähnt, eine größere Anzahl ausgewählter Verse aus dem „Viveka-Chudamani“ Sankaracharyas für den Leser bzw. den Schüler zusammengestellt habe. Von diesen inspirierenden Sätzen kann er diejenigen wählen, die ihn besonders ansprechen. Er mag

sie benutzen, um seinen Verstand zu „magnetisieren“, seine Intuition anzuregen und sich auf die höchste Form der Meditation vorzubereiten, die zum Samadhi führt. Dies empfahl auch Sri Ramana seinen Schülern, als er zu ihnen sagte:

„Ribhu-Gita lesen ist so gut wie das Samadhi selbst.“

Menschen, die zum ersten Male vom Samadhi hören, stellen oft sehr törichte Fragen und wollen im voraus genaue Auskunft haben über diesen Bewußtseinszustand. Wenn wir eine Treppe hinaufgehen, können wir den einen Fuß nicht eher von der unteren Stufe heben, bevor der andere nicht sicheren Halt auf der oberen Stufe gefunden hat. Wir können nicht im Raum hängen bleiben. So muß auch das Bewußtsein, wenn wir es auf eine höhere Ebene bringen wollen, zunächst eine Grundlage in der höheren Form finden, bevor wir die untere Ebene verlassen. Dies müssen wir jenen antworten, die uns fragen: „Wenn es eine andere wirkliche Welt gibt, warum kann ich sie dann nicht sehen? Wenn es keinen Tod in jener Welt gibt, warum muß ich dann in dieser sterben?“

Sinn und Streben solcher Menschen sind nur auf das physische Leben konzentriert. Wieviele versuchen, mit Hilfe der gleichen Konzentration das wirkliche Leben, das Ziel des direkten Pfades zu entdecken?

Wenn wir etwas erreichen wollen, dann wissen wir, daß wir uns darum bemühen müssen; ist es dann nicht unklug, zu erwarten, daß wir das höchste Ziel, die Wiederauferstehung aus dem tödlichen Traum der Materie, ohne Anstrengung erreichen? Doch es gibt immer eine kleine Minderheit unter den Menschen, die verschieden sind von ihren Brüdern. Ihre Sorge gilt erst in zweiter Linie den Dingen des irdischen Alltagslebens, sie streben nach anderen Werten.

Diese Ausnahmemenschen suchen ein anderes Glück als die Masse. Wenn sie Gläubige einer westlichen Religion sind, dann

ist Gott der Mittelpunkt ihres Lebens und der mehr oder weniger dogmatischen Lehre, nach der sie leben.

Sind sie Menschen des Ostens, dann sind ihre Grundanschauungen vielleicht verschieden und haben oft einen rein philosophischen und abstrakten Charakter. Doch alle, ob wir sie nun Heilige oder Yogis nennen, haben etwas gemeinsam; sie leben in einer anderen Welt, sie finden den Sinn ihrer Existenz und ihr wahres Glück in einem Bereich, der für den normalen Menschen unsichtbar bleibt.

Die schwerste Prüfung für den Menschen, sein Tod, oder richtiger gesagt, das Verlassen seiner physischen Form, hat keine Schrecken für diese seltenen Seelen. Geistig erwachte Menschen betrachten die physische Auflösung nicht als das schlimmste Übel, das einen Sterblichen befallen kann, für sie bedeutet das Sterben Befreiung, Übergang zu einem höheren, vollkommeneren Leben. Der Grundunterschied zwischen diesen „Wiederauferstandenen“ und allen andern Menschen liegt in der Verschiedenartigkeit ihres Bewußtseinszustandes. Sie sehen die Dinge in einem anderen Licht und sie reagieren anders auf ihre Umwelt. Was den Durchschnittsmenschen glücklich oder unglücklich macht, hat auf den „Erwachten“ nur wenig oder gar keinen Einfluß mehr. Einige dieser großen Geister haben uns Botschaften von absoluter Wahrheit über ihr Erlebnis jener anderen Welt hinterlassen, in der sie schon lebten, während sie noch auf dieser Erde weilten. Oft waren ihre Offenbarungen von solcher Macht, daß viele Menschen durch sie „bekehrt“ wurden und ihnen auf ihrem Pfad folgten.

Wenn wir solche Bekehrten fragen könnten, was mit ihnen geschehen ist, und warum sie so plötzlich ihre Anschauung und ihr Leben änderten, würden sie uns antworten: „Ich sehe jetzt alles von einem anderen Standpunkt. Was früher für mich von

ausschlaggebender Bedeutung war, berührt mich jetzt überhaupt nicht mehr. Ich sehe die Menschen und ihre Handlungen, Eigenschaften, Gedanken, Gefühle und Schicksale wie aus einer anderen Welt. Die Ursachen und Wirkungen des Lebens sind mir jetzt viel klarer in meiner inneren Sicht, und alle Dissonanzen und Ängste sind aus meinem Bewußtsein verschwunden.“

Und wieder erkennen wir, daß es nur der Bewußtseinszustand eines Menschen war, der sich geändert hat wenn wir von ihm sagen, daß „er eine ganz andere Persönlichkeit“ geworden ist.

Was bedeutet es nun, daß einige wenige unserer Brüder ein so sehr verschiedenes und erweitertes Bewußtsein besitzen, während die anderen sich einen solchen Seelenzustand nicht einmal vorstellen können?

Die einfachste und vielleicht auch richtigste Antwort lautet: Für die Mehrheit ist die Zeit noch nicht gekommen, denn Reife ist ein Produkt der Zeit und der Entwicklung im Leben des Einzelnen und erfüllt sich erst, wenn die Bürde der primitivsten Form des Selbstbewußtseins des Menschen, das Ego, endlich abgeworfen worden ist. Und dennoch sind alle Menschen Brüder, denn sie gehören der gleichen Art manifestierten Lebens, der Menschheit, an. Gleichheit und Gleichzeitigkeit in der Entwicklung gibt es nicht und hat es nie gegeben, doch wir können sicher sein, daß die Menschheit insgesamt in einer zukünftigen Epoche einen höheren Entwicklungsgrad erreicht haben wird. Die Vorläufer, die wenigen, die sich diesem Ziel schon genähert haben, sind eine Garantie für diese Annahme.

Wir haben es bereits gesagt, daß der Mensch nichts anderes ist als Bewußtsein, und jetzt wissen wir, daß die vergeistigte Form des Bewußtseins, die wir so sehr bei einigen hochentwickelten Menschen bewundern, in zukünftigen Generationen Allgemeingut der Menschheit sein wird.

In okkulten Kreisen wird viel über „Einweihungen“ gesprochen; doch aus dem, was wir in den vorangegangenen Kapiteln erfahren haben, können wir schließen, daß wahre Einweihung nicht durch Worte bewirkt werden kann. Sie bedeutet im Grunde die Verwandlung eines Menschen aus eigener Kraft und nicht irgend einen geheimnisvollen Zaubervorgang, bei dem einem Adepten Worte ins Ohr geflüstert oder rätselhafte Zeichen aufgeschrieben werden. Ihr wahres Wesen ist vielleicht am ehesten mit einer Impfung zu vergleichen. Deshalb kann es nur eine einzige, echte Einweihung geben, alles andere ist leere Geste.

Vielleicht sind wir trotzdem begierig zu erfahren, wenn auch nur in der unbeholfenen Sprache unseres Verstandes, was nun wahre Einweihung wirklich ist oder was ihrem Wesen ungefähr entspricht.

Eine exakte Definierung ist jedoch nicht möglich, und wir können nur sagen, daß wahre Einweihung dem Menschen das Wissen um sein eigenes Wesen vermittelt und um sein Verhältnis zum Ganzen. Dieses Verhältnis zum Ganzen kann immer nur als Vereinigung, als Einheit mit dem Ganzen begriffen werden.

Die brennendste Frage für alle Sucher der geistigen Vollendung ist die nach dem rechten Weg. Ein großer Meister unserer Zeit hat uns für diese Frage eine wunderbare Lösung, den direkten Pfad, geschenkt. Viele wissen bereits theoretisch, was sie zu tun haben; heilige Bücher vieler alter Religionen nennen uns die erforderlichen Mittel, und ihre Anwendung ist kein Geheimnis.

Hier ist kein Raum, um Einzelheiten aufzuzählen, und so mögen nur die Hauptgebote wiederholt werden: Der Mensch soll niemand Schaden zufügen; er soll gut sein in seinen Taten, und seine Absichten (das Herz) sollen rein sein.

Der Maharshi fügt hinzu: „Nun tue in der Praxis, was du

in der Theorie als richtig erkannt hast.“ Dies ist der Schlüssel zur Wiederauferstehung in das neue Bewußtsein.

Wir haben bereits betont, daß sämtliche Konzentrationsübungen ständig wiederholt und überprüft werden müssen, auch nachdem wir sie einmal in ihrer Gesamtheit gemeistert haben. Als wir das praktische Studium der Konzentration begannen, war unser Verstand noch ein unvollkommener und unbeherrschter Faktor in unserem Bewußtsein, doch jetzt sind wir fähig ihn bewußt zu steuern und auf einen Punkt auszurichten (siehe die Übungen Nr. 8, 8A, 9 und 9A). Der Verstand ist ein Meer, das niemals im Stillstand absoluter Ruhe verbleibt. Das einzige Mittel, frei zu werden, besteht darin, den Verstand zu transzendieren.

Wir haben gelernt, diese Stille künstlich herbeizuführen, indem wir uns von unserem niederen Denk-Apparat trennen und unser Bewußtsein auf eine höhere Ebene bringen.

Unsere hierdurch erworbenen neuen Fähigkeiten haben uns viele Wege der weiteren Vervollkommnung geöffnet. Die Konzentration war nur der erste, wenn auch sehr wichtige Schritt. Ich möchte sie mit der Immatrikulation vergleichen, die dem Schüler den Weg zum Universitätsstudium öffnet.

Du kannst nun auf dieser Stufe innerer Entwicklung Halt machen und dich zufrieden geben mit den erworbenen Kenntnissen und Fähigkeiten, die dich den Menschen deiner Umgebung und deiner Klasse oft überlegen machen. Du kannst die in dir latent gewordene Gabe weiter ausbilden, Dinge zu sehen, die das normale menschliche Auge nicht wahrnimmt, nämlich Gedanken und Gefühle; du wirst zunächst deine aktive Aufmerksamkeit für einen kurzen Augenblick auf die betreffende Person konzentrieren und dann sofort deinen Verstand gewissermaßen in den Zustand der Passivität versetzen, um durch ihn wie über eine Antenne die Ausstrahlungen des Verstandes der beobachteten Person zu empfangen.

Du kannst, nachdem deine Willenskraft durch ständige Wiederholung der fortgeschrittenen Übungen (18. bis 20. Kapitel) in jeder Situation und nicht nur in abgeschlossenen Räumen gestärkt und geschärft hast, einen einzelnen bestimmten Gedanken in den Verstand einer Person dirigieren, die du beeinflussen oder prüfen willst. Der Gedanke wird empfangen und angenommen werden und dich zum Herrn dieses Verstandes machen.

Wenn du die Wirkung des Pranayames erhöhst und erweiterst, indem du deinen Atemrhythmus über das normale Maß hinaus verlangsamt, wird es dir vielleicht gelingen, die erzeugten Prana-Ströme nach deinem eigenen Willen zu lenken, zunächst in deinem eigenen Körper und später in dem anderen. Du kannst Fähigkeiten von der Art des Mesmerismus entwickeln, wenn du deinen persönlichen Magnetismus durch entsprechende zusätzliche Studien und Übungen ausbildest.

Deine Konzentrationskraft öffnet dir noch zahlreiche andere Betätigungsmöglichkeiten. Wenn du einen Freund besitzt, der wie du das praktische Studium der Konzentration mit Erfolg beendet hat, könnt ihr zusammen telepathische Experimente durchführen, bei denen jeder abwechselnd den Sender und den Empfänger spielt.

Doch wenn der durch die Übungen Nr. 9 und 9A in dir geweckte Geist Sankaracharias lebendig geblieben ist und zur Entfaltung drängt, dann wird sich dein Sinn auf Höheres richten. Dann wirst du den Einen Weg gehen wollen, der dich erhaben macht über alle irdischen Ziele und Zwecke und dich hinausführt über die unwirkliche Welt des Wechsels und der Täuschungen.

Dann ersetze alle Übungen durch die große Selbstbefragung, das Vichara, durch das du wahre Weisheit statt relativen Wissens erwerben wirst. Ein geistiger Lehrer kann seinem Schüler,

der bereit ist, ihm zu folgen, nichts Höheres und Wertvolleres bieten.

Doch dem, der das Ziel der Selbstverwirklichung erreichen will, winkt kein sichtbarer Lohn. Äußerlich gesehen wird er der gleiche bleiben, der er vorher war; denn der direkte Pfad ist geheim.

Nie wirst du der Welt sagen dürfen, daß du das Ziel erreicht hast. Es wird auch niemand in dir übrig geblieben sein, der das Verlangen empfindet, etwas Ähnliches auszusprechen. Deine Ich-Persönlichkeit wird längst abgestorben sein, und dein wirkliches Du, das schweigende, allgegenwärtige, allwissende Selbst, kann seiner Natur nach über diese Dinge nicht zu den Schatten dieser Traumwelt reden.

Lange vor deiner Erleuchtung wirst du in innere Verbindung getreten sein mit dem Meister des geistigen Pfades. Er wird aus deinem Inneren heraus deine Schritte lenken und deinen Weg überwachen. Wenn du im voraus erfahren willst, was eine solche Kommunion mit dem Meister bedeutet, dann lies das Buch eines Mannes, der nach einem Leben, das reich an Hoffnungen und Enttäuschungen, doch immer vom unbeugsamen Geist der Wahrheitssuche erfüllt war, am Ende den ihm von der Vorsehung bestimmten Guru gefunden hat.

Dieses Buch trägt den Titel „Einweihungen“ und ist geschrieben von dem bereits mehrfach erwähnten Franzosen Paul Sédir. Am Beispiel dieses Mannes wirst du erleben, wie das Unmögliche möglich wird, und wirst einen tiefen Einblick in die Urgründe der Menschheitsgeschichte erhalten, von der wir so wenig wissen.

Auf dem direkten Pfad vollzieht sich der Erwerb der Tugenden in umgekehrtem Sinne. Du bemühst dich nicht um sie, sie wachsen dir von selbst zu mit jedem Schritt, den du weiter fortschreitest auf dem dornigen Weg. Sich selbst zur Tugend

zu zwingen, ist ebenso zwecklos wie vor der Versuchung zu fliehen.

Wir alle wissen, daß wahrer Sieg nicht durch Flucht, sondern nur durch tapferen und mutigen Kampf errungen werden kann. Und wir müssen wissen, gegen was wir kämpfen, sonst werden wir unterliegen. Der direkte Pfad allein sagt uns vom ersten Schritt an, wohin wir gehen, und warum.

Unser Verzicht auf diese unwirkliche Welt, der sich im Geheimen und unbemerkt durch unsere Umgebung vollzieht, ist ein natürlicher Akt der Vernunft und nicht eine Ausgeburt der Phantasie oder verworrener Träume. Wir erkennen den wahren Wert der Dinge, die zu der Welt der Sinne gehören, jener niederen Welt, in der wir selbst noch leben müssen, solange wir unserer physischen Hülle verhaftet sind.

Wenn so viele Menschen noch immer auf Wegen des Irrtums wandeln, dann kann der Grund hierfür nur der sein, daß sie den Wert des Einen Pfades noch nicht erkannt haben, der allein zur letzten Vollendung führt. Doch hier dürfen wir hoffen, daß „alle Wege am Ende zum gleichen Ziel führen“, denn „die Zeit selbst fließt in die Ewigkeit“.

Der direkte Pfad stimmt auch überein mit dem geistigen Testament Buddhas:

„Du kannst deine Illusionen nicht zerstören, indem du andere Illusionen an ihre Stelle setzt.“

Hast du jetzt den wundervollen Gedanken begriffen, der diesem letzten Kapitel seinen Titel und Inhalt gab? Hast du beim Lesen, Schreiben oder Gehen nie Augenblicke erlebt, in denen du dich losgelöst fühltest von deiner Persönlichkeit und untergetaucht in den all-durchdringenden Frieden, in dem es keine Widersprüche, Wünsche, Fragen und jene anderen Mängel des niederen Bewußtseinszustandes gibt, die das Leben unserer Mitmenschen beherrschen? Hast du diese Seligkeit nie em-

pfunden, nachdem du die Übung Nr. 9A, die vom Geist Sankaras inspiriert ist, eine Zeitlang durchgeführt hattest? Wenn nicht, dann wisse, daß es möglich ist, zu schreiben, zu sprechen und viele andere weltliche Tätigkeiten zu verrichten und zur gleichen Zeit „aus der Welt zu sein“.

Die Voraussetzung für dieses Erlebnis ist natürliche Einfachheit der inneren Haltung und die Befreiung von allem zwangsläufigen, unkontrollierten Denken und Fühlen. Und ich hoffe, es ist dir inzwischen klar geworden, daß ein solcher Zustand nur durch die Bezwingung und Beherrschung des Verstandes erreicht werden kann, die dich gleichzeitig fähig macht, dich in jenen Zustand innerer Stille zu versetzen, aus dem du mit dem Auge der Weisheit auf alles herabschaust und nicht mit dem durch Leidenschaften und ihren Erzeugern, der Unwissenheit und Bewußtseinsenge, verwirrten weltlichen Blick. Dies alles geschieht mit dir unter dem Zeichen der „Wiederauferstehung“.

Wenn ich versuchen wollte, den Begriff der Wiederauferstehung in ein neues Bewußtsein in die Umgangssprache zu übersetzen, die ein gedankliches Verstehen möglich macht, könnte ich nur den heiteren Ernst dieses Erlebnisses beschreiben. In der gedankenfreien Welt, in der das Leben nicht länger durch die Schleier der Materie verhüllt ist, wird diese Wiederauferstehung zur einzigen Wirklichkeit, und die Welt des früheren Lebens auf den drei niederen Ebenen wird als Nicht-Leben empfunden, als eine Parodie und als ein Ersatz.

Diese Erkenntnis erzeugt im Menschen keine depressiven oder negativen Gefühle, denn das Wissen um die Dinge, die in den vorstehenden Sätzen angedeutet wurden, ist nicht verbunden mit Empfindungen des Schmerzes oder der Trauer. Solche Gefühle existieren nicht im Reich des ewigen Lichtes.

Die menschliche Sprache hat noch einen Ausdruck, der dem „vierten Zustand“ nach der Wiederauferstehung im Geist begrifflich noch näher kommt; es ist der Begriff der absolu-

ten Freiheit. Doch nur derjenige kann diesen Aspekt der Selbstverwirklichung erfassen, der selbst den Kampf gegen den Widersacher des inneren Friedens, den Verstand, siegreich bestanden hat.

Wir bleiben Sklaven dieses Lebens in der Materie, solange wir nicht jene Schlacht gewonnen haben, deren Hauptwaffe die Konzentration ist. Erst nach dieser Selbst-Überwindung dürfen wir uns der Unabhängigkeit von allem erfreuen, das uns an diese Welt der Realitäten bindet.

Wenn der Schüler das praktische Studium der Konzentration, das er jetzt beendet hat, in seinem ganzen Verlauf rückschauend betrachtet, kann er erkennen, daß er schrittweise gelernt hat, die Sinne des physischen Körpers einen nach dem anderen auszuschalten, ohne sich in einem schlafenden oder dämmernden Zustand zu befinden.

Fassen wir diesen Vorgang in der letzten Analyse zusammen.

Erste und zweite Serie: Die Übungen Nr. 1, 1A, 2 und 2A schalten dein Gesicht und dein Gehör aus. Die Zusatz-Übungen „A“ und „B“ des 17. Kapitels vermitteln dir das Wissen und den Gebrauch von nützlichen magnetischen Kräften und Strömungen, die ihre unsichtbare Quelle in der Sonne und im Mond haben.

Dritte Serie: Die Übungen Nr. 3 und 3A entwickeln eine besondere Art des Gesichts, das über unsere drei physischen Dimensionen hinausreicht. Die Absätze a) und b) des 18. Kapitels lehren uns den Gebrauch von aktiven Verteidigungsmitteln gegen störende Gedanken und Gefühle.

Vierte Serie: Die Übungen Nr. 4 und 4A intensivieren die Konzentration durch die visuelle Vorstellungskraft. Die Übungen 5 und 5A entwickeln auf der Grundlage der gestärkten Konzentration eine bewußte und auf gewählte Gegenstände lenkbare Vorstellungskraft. Die Übungen Nr. 6 und 6A för-

dern die passive Konzentration über Gesicht und Gehör hinaus.

Fünfte Serie: Die Übungen Nr. 7 und 7A sind eine Kombination der aktiven und der passiven Konzentration. Die beiden Gruppen der Abschluß-Übungen Nr. 8, 8A, 9 und 9A erstreben die höchste Form der passiven Konzentration und die Ausdehnung des Verstandes ins Unendliche, wobei der letzte Kontakt mit allen hörbaren und sichtbaren Erscheinungen gelöst wird.

Der Ausdruck „geistiger Meister“ ist sehr häufig benutzt worden in diesem Buch, und es erscheint mir notwendig, diesen Begriff näher zu erläutern, bevor ich das letzte Kapitel schließe. Einige Schüler werden zwar ihr praktisches Studium der Konzentration nach Meisterung der Übungen Nr. 8 und 8A als beendet betrachten und die erworbenen Fähigkeiten in ihrem Alltagsleben zu nützen suchen; sie sind vollkommen frei, dies zu tun. Andere jedoch werden versuchen, weiter fortzuschreiten und ihre Suche über die Schule der Konzentration in den Bereich des Nicht-materiellen auszudehnen; für sie mag eine genauere Erklärung dessen, was ein geistiger Führer, ein wahrer Meister, ist, von großem Wert sein.

Wenn die Hilfe eines Meisters eine wesentliche Voraussetzung für alle geistige Vollendung ist, dann erheben sich zunächst zwei Fragen. Wie finde ich einen solchen Meister? Und woran erkenne ich den echten Meister? Eine Beantwortung dieser Fragen ist sehr wichtig, um Irrtümer und Täuschungen zu vermeiden.

Es ist jedem von uns gegeben, den wahren Meister (Sad-Guru) zu finden und zu erkennen. Er muß, mit Worten unserer Alltagssprache ausgedrückt, ein idealer Mensch sein. Nur ein Mensch, der alle anderen Menschen seiner Umgebung und

seiner Zeit in jeder Beziehung überragt, kann die nach Vollendung strebende Seele des Schülers anziehen und in seinem Bann halten bis zur Erreichung des hohen Zieles. Es braucht nicht betont zu werden, daß solche Ausnahmemenschen nicht zahlreich und deshalb nicht leicht zu finden sind. Die Menschheit zählt in der Tat nur wenige solche großen Persönlichkeiten in ihrer gesamten Geschichte.

Doch es gab und gibt immer noch viele Heilige und Yogis niederen Ranges und erfolglose Schüler echter Meister, die sich selbst als solche ausgeben und anbieten.

Wie gut und ernsthaft ihre Absichten auch sein mögen, die Tatsache, daß sie etwas scheinen wollen, was sie nicht sind, spricht für sich selbst. Klares Unterscheidungsvermögen und tiefe Einsicht müssen als Haupttugenden jeden Schüler leiten, der den Pfad der inneren Vollendung beschreiten will.

Schon Christus warnte uns mit den Worten:

„Denn viele werden in meinem Namen kommen und sagen: Ich bin Christus; und viele werden getäuscht werden.“

Und der geistige Meister unserer Epoche wiederholte diese Warnung und sprach es klar und eindeutig aus, daß die sogenannten „gewöhnlichen Heiligen und Yogis“ nur in geringem Maße höher entwickelte Durchschnittsmenschen sind, die nur über beschränkte geistige Kräfte verfügen und sich selbst noch nicht befreit haben von der tödlichen Hauptsünde der Unwissenheit. Auch im Alltagsleben würde man einem nur unvollständig ausgebildeten Lehrer keine Schulklasse anvertrauen, weil er nicht fähig wäre, einen vollwertigen Unterricht zu erteilen.

Im Bereich des Geistigen kann ein Führer, der selbst nicht frei ist von menschlicher Schwäche und Unwissenheit, unmöglich die natürliche Sehnsucht nach Vollendung derer befriedigen, die ihm folgen. Ja, er kann nur allzu leicht diejenigen irreführen, die nicht das notwendige Unterscheidungsvermö-

gen besitzen und sich ahnungslos einem falschen Lehrer anvertrauen.

Wir wollen nun versuchen, die Eigenschaften eines echten Meisters der Wahrheit zu definieren, der eine wahre Botschaft für die leidende Menschheit hat.

a) Der wahre Meister kommt immer reif in diese Welt und ausgestattet mit allen geistigen Vollkommenheiten, die sich offenbaren, sobald seine Kindheit vorüber ist und sein frühes Mannesalter begonnen hat. Er verbringt nicht den ersten Teil seines irdischen Daseins als ein normaler Durchschnittsmensch, also in der Sünde, um sich erst in der zweiten Hälfte seines Lebens zu „bekehren“ und dann wie ein Heiliger oder ein Yogi zu leben. Wer so handelt, der mag ein strebsamer Sucher der Wahrheit werden und, wenn er einen echten Meister findet, den falschen Weg verlassen. Doch es wird immer noch viel Arbeit und Mühe vor ihm liegen. Sein Karma ist noch lange nicht gereinigt, und er wird noch viele „Schulden“ abzuzahlen haben, während ein wahrer Guru oder Jivanmukta von Anbeginn und für immer frei ist. Wir mögen einen solchen erfolgreichen Absolventen der großen Schule des Lebens ehren, doch wir dürfen es nie wagen, ihn mit einem vollkommenen Wesen, einem Sad-Guru, zu vergleichen, der ohne Makel ist, ohne Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft, und ohne die leiseste Spur eines „Ego“.

b) Der Guru ist frei von allen Bindungen und aller Anhänglichkeit. Er bemüht sich nicht um Jünger und ist nicht interessiert an ihrer Zahl, denn er weiß, daß jeder, der reif ist, schließlich auch aus dem entferntesten Winkel der Erde den Weg zum Meister finden wird. Deshalb empfindet ein Sad-Guru auch nicht das Bedürfnis

zu reisen, um seine Lehre zu verbreiten. Ein solches Bemühen wäre unvereinbar mit der Größe eines vollkommenen Menschen.

- c) Der wahre Meister ist erhaben über jede Bindung an irgend eine der bestehenden Religionen, obwohl er keine von ihnen verdammt, weil er weiß, daß sie für viele suchende Menschen der erste Schritt zur Rettung sein können. Deshalb begünstigt er auch keinen besonderen Glauben und bemüht sich nicht um sogenannte „Bekehrungen“ oder „Übertritte“.
- d) Der Guru führt ein beispielhaftes und völlig unabhängiges Leben und zeigt uns so, daß wir alle auch noch so unüberwindlich erscheinende Beschränkungen illusorisch machen können. Wie ein Leuchtturm strahlt er nach allen Seiten das Licht seines Vorbildes, seiner Vollendung und seiner Einheit mit dem kosmischen Selbst-Gott aus.
- e) Er verzichtet auf jeglichen Besitz in dieser materiellen Welt und straft hiermit das alte Sprichwort Lügen, das da behauptet, daß keiner leben kann ohne innere Bindung an irdische Dinge.
- f) Er kennt keine persönlichen Beziehungen im gewöhnlichen Sinne des Wortes. Er ist frei von allen Banden der Familie und der Gesellschaft. Und dennoch erwerben diejenigen, die einen solchen Meister finden, einen wahren und großen Freund, an den sie sich zu jeder Zeit um Hilfe oder Inspiration wenden können.
- g) Kein wahrer Meister spricht oder schreibt viel. Oft schreibt er überhaupt nicht, wie Christus und Buddha, oder nur sehr wenig, wie der Maharshi. Warum? Weil er weiß, daß einige seiner unmittelbar durch seine Nähe inspirierten Schüler alle technische Arbeit verrichten werden, die notwendig ist, um seine Botschaft der übrigen Menschheit zu übermitteln. Dies läßt ihm mehr Zeit und

Freiheit für sein höheres, rein geistiges, schöpferisches und unsichtbares Wirken in dieser Welt. Der Meister rechnet nie mit anderen.

- h) Er nimmt keine Geschenke an und gönnt sich nur das Mindeste an dem, was sein Körper braucht. Was andere tun, die sich als „Meister“ ausgeben, ist oft Selbsttäuschung und manchmal sogar Betrug an anderen. Gerade in unserer Zeit gibt es viele falsche und deshalb so gefährliche „Meister“, die sich bereit erklären, anderen zu „helfen“ oder sie „einzuweihen“, vorausgesetzt, daß man sie bezahlt. Nur blinde und verderbte Menschen nehmen eine solche „Führung“ an, die sie sich mit Geld oder anderen materiellen Gütern erkaufen müssen.
- i) Wahre Meister stellen keine Siddhis (okkulte Kräfte) zur Schau, denn sie haben sie geistig überwunden und sublimiert, lange bevor sie die Schwelle der Meisterschaft überschritten. Ein wahrer Meister besitzt alle Siddhis und weit größere Fähigkeiten, denn er ist Eins mit dem unstofflichen Höchsten, das die Quelle aller Kräfte darstellt.
- j) Kein Jivanmukta legt sich einen Beinamen, überflüssige Titel oder andere Zeichen menschlicher Eitelkeit zu. Dies wäre unter seiner Würde und Weisheit. Der große Rishi unserer Zeit sagt, daß „er in Wahrheit überhaupt keinen Namen habe“; denn ein von Menschen verliehener Name bedeutet Persönlichkeit, Ego oder Etikett. Während ein echter Lehrer sein früheres „Ego“ längst abgeworfen hat, tragen zahlreiche „selbst-ernannte Meister“ pompöse und leere Titel und lassen sich von kritiklosen Bewunderern verehren. Ihre Egos sind stärker als ihr Selbst und beherrschen sie.
- k) Der Meister ist in höchstem Maße indifferent gegenüber seiner physischen Existenz. Für ihn ist sein Körper

nur eine Hülle, wenn er auch für uns, seine Jünger, die wir gewöhnt und gezwungen sind, uns auf unsere sinnliche Wahrnehmung zu verlassen, wichtig sein mag. Dieser Körper verliert jede Bedeutung in dem grenzenlosen geistigen Bewußtsein eines wahren Meisters. Ihn verlangt nicht danach, sich seiner vor der Zeit zu entledigen, noch würde er sich bemühen, ihn zu erhalten, wenn er sterben soll. Nur gewöhnliche Menschen laufen zum Arzt, um sich Arzneien verschreiben zu lassen. Kurz bevor er seine physische Gestalt verließ, sagte der große Rishi Ramana: „Dieser Körper selbst ist eine Krankheit!“ Dies ist eine „Einweihung“ in die höchste Wahrheit über die physische Existenz des Menschen, an der so viele Unwissende mit ganzem Herzen hängen. Der Weise hat erkannt, daß alles Irdische seinen vorgezeichneten Lauf nehmen muß; warum soll er sich dem widersetzen, was unvermeidlich ist?

- l) Nur der vollkommene Meister kann im Schweigen lehren, denn er hat es erreicht; und deshalb ist nur er in der Lage, es in anderen zu erzeugen. Durch sein Schweigen spricht er machtvoller als durch jede menschliche Sprache. Doch diejenigen, die noch keine Jivanmuktas sind, benutzen naturgemäß lieber Rede und Feder.
- m) Ein anderes sicheres Erkennungszeichen für den Meister, der der Menschheit eine Botschaft zu bringen hat, ist die Tatsache, daß er selbst niemals einen irdischen Meister hat. Er erscheint reif in dieser Welt und ist von Geburt an dazu bestimmt und fähig, uns neue geistige Wege zu eröffnen, und bedarf keiner menschlichen Hilfe. So war es bei Christus, bei Buddha und bei Ramana Maharshi. Nur Führer niederen Grades benötigen Hilfe von ihresgleichen. Schließen wir uns deshalb nur den wahren, großen Meistern an!

Dies waren nur einige wenige Merkmale wahrer Meisterschaft, doch sie mögen manchem ernsthaften Sucher helfen, sich vor bitteren Enttäuschungen zu bewahren. Wenn einer nicht genügend Unterscheidungsvermögen besitzt, kann er leicht einem Irrlehrer oder Betrüger ins Garn gehen und schweren, unheilbaren Schaden erleiden.

Wir müssen uns auch immer vor Augen halten, daß ein wahrer Meister, der eine Mission in dieser Welt zu erfüllen hat, unabhängig ist von allen äußeren Bedingungen und unbeeinflussbar durch die Menschen seiner Umgebung. Seine Stärke ist zu groß, als daß unsere „unreinen und ungeordneten“ Schwingungen, die wir auf Grund unserer Unvollkommenheit, also unserer Leidenschaften und Irrtümer ausstrahlen, den ewigen Frieden seiner Einheit mit dem Absoluten Ganzen stören könnten. Ein solcher Meister (Christus, Buddha, Maharshi) verbirgt sich nicht an unzugänglichen Orten, sondern vollbringt sein Werk mitten unter uns ohne Stolz und Scheu. Die anders handeln, sind keine wahren und vollkommenen Meister. Wenn wir den dornigen Pfad der Vollkommenheit und der Befreiung, den direkten Pfad beschreiten wollen, der als einziger einen geistig strebenden Menschen unmittelbar zum höchsten Ziel führen kann, dann sollten wir uns als Führer nur den erwählen, der seiner Zeit eine echte Botschaft zu bringen hat.

Ein solcher Weg ist uns in unserer Epoche aufgezeigt worden durch den großen Rishi. Es soll jedoch nicht unerwähnt bleiben, daß einige aus seiner Gefolgschaft, die den Kern seiner Botschaft nur teilweise begriffen haben, inzwischen versuchten, Schulen unter ihrem Namen zu gründen, in denen sie seine Lehre als ihre eigene ausgaben.

Es mag einer einwenden, daß eine solche Vollkommenheit wie wir sie hier von einem wahren Guru gefordert haben, in Wirklichkeit nicht existieren könne und deshalb auch noch von keinem Menschen erreicht worden sei. Dies ist absolut

falsch. Denn es leben noch viele, die einen solchen Meister erlebt, seinen Worten gelauscht und unermessliche geistige Horizonte wahrgenommen haben, die ihnen durch sein Licht eröffnet wurden. Auf diese wunderbare Weise wurde die Zeit ihrer Prüfungen abgekürzt und ihr geistiges Erwachen beschleunigt. Sie wissen, daß der Meister ein vieles mehr an Kräften und Fähigkeiten besitzt, als hier angedeutet wurde. Sie spüren auch, daß er sie nur physisch verlassen hat, als er vor einigen Jahren von dieser Erde ging.

Dies ist auch der Grund, weshalb alle ernsthaften Jünger eines wahren Guru sich weigern, nach seinem Tode eine andere Führung anzuerkennen oder sich einem der zahlreichen selbsternannten „Meister“ anzuvertrauen, die von anderen Schülern so leicht anerkannt werden. Für sie bedeutet die geistige Kommunion mit dem Sad-Guru den Inbegriff alles dessen, was sie wünschen und erstreben. Wer einmal die Unwahrheit für die Wahrheit aufgegeben hat, kann diesen Akt nicht umkehren, ebenso wenig wie ein Strom seine Wasser vom Ozean zurückholen kann. Der Vorgesmack des Ewigen, vermittelt durch den Kontakt mit dem wahren Guru, ist für viele von uns der Inhalt ihres Erdenlebens geworden.

Dem Autor bleibt nun nichts anderes mehr zu tun, als allen ernsthaften Schülern einen bleibenden Gewinn aus ihrem praktischen Studium der Konzentration zu wünschen. Wenn dieses Buch ihnen geholfen hat, ihre innere Haltung auf eine höhere Ebene zu erheben, dann wäre dies der schönste Lohn sowohl für den Lehrer als auch für den Schüler. Auf unserer Wanderung durch das irdische Dasein vergessen wir oft uns selbst nach dem Ziel unseres Lebens zu fragen. Deshalb wollen wir gemeinsam zum Abschluß über einen wundervollen Ausschnitt aus den alten Upanishaden meditieren:

„Wie der Adler, der sich hoch in die Lüfte über die Erde
emporgeschwungen,
von den Bergen zurückkehrt zu seinem Rastplatz,
müde von seinem langen Flug,
so kehrt die Seele, die das Leben in der Welt des Scheins,
des Unwirklichen und des Vergänglichen
überstanden,
schließlich zu sich selbst zurück, wo sie schlafen kann,
jenseits aller Wünsche, und jenseits aller
Träume...“

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Erster Teil

Einführung

1. Kapitel:	Begriffsbestimmung	11
2. „	Die Methode	13
3. „	Nutzen der Konzentration	16
4. „	Die Rolle der Konzentration in der Suche nach der Wahrheit	20
5. „	Wer ist geeignet zum Studium der Konzentration?	28
6. „	Vorbedingungen für den Erfolg	31
7. „	Ratschläge für den Schüler	33

Zweiter Teil

Psychologische Betrachtungen und Rückschlüsse

8. Kapitel:	Östliche Methoden oder Yoga (Verstand vor Gefühl)	38
9. „	Die westliche Tradition (Gefühl vor Verstand)	45
10. „	Hindernisse und Hilfen	64
11. „	Rechte innere Haltung — der Schlüssel zum Erfolg	69
12. „	Was ist der Verstand?	72
13. „	Verschiedene Aspekte des Bewußtseins	78
14. „	Psychologie des Erfolgs	84

Dritter Teil

Die Übungen

15. Kapitel:	Technische Vorbereitung	92
16. „	Erste Serie — Grundübungen	104

17.	»	Zweite Serie	110
18.	»	Dritte Serie — Fortgeschrittene Übungen	125
19.	»	Vierte Serie	143
20.	»	Fünfte Serie — Abschluß-Übungen	154
21.	»	An der Schwelle der Meditation	175

Vierter Teil

Abschluß und Ausblick

22. Kapitel:	Wiederauferstehung in ein neues Bewußtsein Bibliographie	189
--------------	--	-----

AUF DEM PFAD SRI RAMANA MAHARSHIS

Von MOUNI SADHU

Mehrere Jahre lang vertiefte sich Mouni Sadhu in die Lehren des großen indischen Erleuchteten, Sri Ramana Maharshi. Aus vollem Herzen beschreibt er anregend, wie er die Technik des Jnāna Yoga (vichāra) meisterte und den transzendenten spirituellen Zustand (samādhi) erreichte. Er war in seinem Guru, seinem geistigen Lehrer derart aufgegangen, daß es ihm gelang, sich im Schweigen mit ihm zu verständigen. — Ramana, der Maharshi, hat seine Einweihung (dikshā) fast ausschließlich durch das Schweigen erteilt.

Es ist vielleicht der beste Versuch eines Europäers, ohne technische Einzelheiten zu beschreiben, was der Samādhi ist, wie es sich mit der Meditation verhält und warum die Inder ihre Gurus verehren. Seine seltene Fähigkeit, die eigenen mentalen und spirituellen Zustände zu schildern, ermöglicht es ihm, sein Wissen und seine Begeisterung auf den Leser zu übertragen. Selbst der Vichāra, der wegen seiner großen Einfachheit äußerst schwer zu beschreiben ist, wird dem Leser verständlich und kann von ihm geübt werden.

Das Buch ist nach zeitgenössischen Tagebuch-Notizen mit Blitzlichtern auf des Verfassers früheres Leben geschrieben. Es ist ein authentischer, autobiographischer Bericht über das Leben mit einem inspirierten indischen Yogi und geistigen Lehrer und erklärt überzeugend, wie ein solcher Mensch durch das Schweigen lehren kann. Dazu kommt noch der Hintergrund der außergewöhnlichen Atmosphäre des Ashrams.

Als authentische und ergreifende Schilderung eines abendländischen Schülers, der zu Füßen seines orientalischen Meisters saß, als stark interessierender Bericht über den Weg zu einem echten spirituellen Leben zeichnet sich *Auf dem Pfad Sri Ramana Maharshis* aus.

Ganzleinen mit vielen Bildern DM 15,80

C. KERNEIZ

DIE ENTSPANNUNG IM LICHT DES YOGA

Ganzleinen DM 12,80

Der Unruhe, dem gehetzten Dasein, der nervösen Spannung, der Überreizung des modernen Menschen, stellt Kerneiz als Grundlage jeder körperlichen und seelisch-geistigen Gesundheit das uralte System des Hatha-Yoga hier gegenüber, dessen praktische Entspannungsmethoden das vollständige Gleichgewicht aller unserer Fähigkeiten erstreben.

Dieses Buch wendet sich an alle, die guten Willens sind und sich gesunde und starke Nerven zu erhalten wünschen. Es wendet sich aber auch gleichermaßen an diejenigen, die an körperlichen und seelischen Erschöpfungszuständen leiden, als vorbeugendes Mittel gegen die Neurasthenie und den drohenden Zusammenbruch der Nerven. Neben einer eingehenden Darlegung des Prana werden ausführliche Anweisungen zu den Atemübungen des Pranayama gegeben, jener Jahrtausende alten indischen Wissenschaft vom Atmen, die den Schlüssel zur vollkommenen seelischen Entspannung, zur Vereinigung unserer in eine Vielheit zerspaltenen Persönlichkeit bildet und durch die Erkenntnis unseres wahren Wesens zum befreienden Erlebnis tiefsten, innersten Friedens führt.

DR. WLADIMIR LINDENBERG

TRAINING DER POSITIVEN LEBENSKRÄFTE

Dies ist kein Buch, das man in einem Zuge auslesen kann, es ist auch kein Lehrbuch, oder eine Psychologie des Menschen. Man öffnet es an dieser oder jener Stelle, die einen interessiert, und man findet dort — sich selbst — man sieht im Spiegel, ungeschminkt, nackt, und doch liebenswert. Man lernt es, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, sich an die rechte Stelle zu weisen und sich kritisch zu betrachten. Ist man erst so weit, dann gelingt es aus dem ordnenden und ausrichtenden Bewußtsein heraus, sein Leben zu ordnen und in dem Ordnen zu reifen.

Wird man aber erst reif, dann wird man auch beruhigt und gelassen, gütig und weise, und siehe da, es kommen die anderen und suchen bei einem Schutz und Rat und Belehrung. Der Mensch wird wieder fähig, das Glück dieses Daseins zu erleben und Glück zu verbreiten.

Um die Annäherung des Menschen an das aller Kreatur inwohnende Vorbild, um dessen Versinnbildlichung und Verwirklichung geht es dem Autor. Deshalb spricht er jeden Leser direkt an und fordert ihn auf, den Weg der Selbstbesinnung, der Selbstverwirklichung zu gehen. Schritt für Schritt führt er ihn auf diesem Pfad.

Ganzleinen DM 12,80

SWAMI NARAYANANANDA

Kundalini Shakti

Die Urkraft im Menschen

Es ist hinreichend bekannt, daß übernatürliche Kräfte nur durch Beherrschung von Kundalini Shakti erlangt werden können, die im Körper ihren Sitz hat. Um höhere Kräfte auszulösen, muß man aber die Macht im Muladhara erwecken und zum oberen Teil des Gehirns lenken. Dabei ist der Kundalini-Yoga in seiner Ausübung nicht schwieriger als andere Yoga-Systeme, sondern in mancher Hinsicht vielleicht sogar leichter, weil der Fortschritt darin sozusagen von selbst eintritt. Wenn man Kundalini Shakti gemeistert hat, kann man leicht die Vereinigung mit dem Unendlichen erlangen. Das Ergebnis ist das gewaltige Aufflammen der Erleuchtung der Wahrnehmung des SELBST. So ist denn die Erweckung von Kundalini der allereinzige Weg, um göttliche Weisheit, überbewußte Wahrheit und Verwirklichung des Geistes zu erlangen.

Ganzleinen 12,80 DM

SRI AUROBINDO

Vom großen Werk das dich vollendet

Eingeführt und übersetzt von Jobst Mühling

Die Botschaft der Bhagavad-Gita fließt in großartiger Vision zusammen. Diesen Worten, deren Kraft höchst geistiger Natur ist, kommt eine kosmische und absolute Bedeutung zu. Aurobindo spricht als Mensch, als einer, der diese Wahrheit jenseits von allen Unterschieden und Gegensätzen ersehnte und verwirklichte. Dazu ist allerdings ein Schweigen notwendig, eine Offenheit und innere Bereitschaft und ein großer, sehnsuchtsvoller Wille, je inniger der Mensch sich einstellt, umso klarer und reiner wird er erkennen und erleben, daß sich ihm Wahrhaftiges kundtut.

Kartoniert 6,50 DM Leinen 8,50 DM

YOGĀ

Die Zeitschrift für Yoga-Praxis und Vedanta

Offizielles Organ der YOGA-VEDANTA AKADEMIE

Recht verstanden bedeutet Yoga die einzig mögliche Lösung für alle Probleme der Gegenwart. Der praktische Yoga vermittelt einen Aufstieg in Reinheit, in die unbedingte Vollendung, welche der eigentliche Urzustand des Menschen ist. Wenn wir diesen Weg gehen, werden wir vor dem Mißbrauch unserer Macht bewahrt und gegen ihre Folgen gesichert: Leiden und Unheil.

Die Yoga-Schulung erschließt dem Menschen übernatürliche Kräfte, wie sie dem Yogi zugänglich sind. Wenn man alle Strahlungen des Geistes zurückzieht, kann man sie vereinigen und nach innen auf das Selbst ausrichten. Sobald diese Konzentration gelingt und sich weiter vertieft, durchstößt man eine Schicht des Bewußtseins nach der anderen und erlangt unmittelbare Erfahrung der wesentlichen eigenen Natur. Und das ist vollkommene Freude! In diesen Unendlichen Frieden weist diese Zeitschrift jedem den Weg, der nach Vollendung strebt.

Einzelheft: 1,25 DM zuzügl. Porto.

Halbjährlich 7,50 DM portofrei

LEBENSWEISER-VERLAG
BÜDINGEN-GETTENBACH

