

Meditation ist Leben



# MEDITATION IST LEBEN

**GOTT MEDITIERT.  
UND SOLANGE GOTT MEDITIERT,  
BLEIBT DAS UNIVERSUM IN MANIFESTATION.**

Beiträge zum Thema aus den Lehren von Sathya Sai Baba  
und Alice A. Bailey/Tibeter

zusammengestellt von  
Annrose Künzi



**Verlagshinweis:**

Die Herausgabe dieses Buches wird durch den Rosenkreis-Verlag und seine Freunde ermöglicht. Der Erlös fließt in einen rücklaufenden Fonds, um weitere Bücher über die "Zeitlose Weisheit und Wahrheit" zu verbreiten.





# INHALTSVERZEICHNIS

Quellenverzeichnis . . . . .	8
Auszug aus einer Verlautbarung des "Tibeters" . . . . .	11
Wer sind Alice A. Bailey und der Tibeter? . . . . .	13
Wer ist Sathya Sai Baba? . . . . .	15
Vorwort . . . . .	19
Was ist Meditation? . . . . .	23
Konzentration, Kontemplation, Meditation . . . . .	49
Meditation als Weg zu Gott . . . . .	51
Meditation in der Religion . . . . .	61
Meditation über das Om . . . . .	63
So 'Ham Meditation. . . . .	73
Mystische und okkulte Meditation . . . . .	75
Meditation und Atem . . . . .	83
Meditation als das Höhere Selbst, als Seele . . . . .	85
Meditation als "Söhne des Denkens" . . . . .	93
Meditation über Mantras . . . . .	99
Meditation, Rhythmus und Musik . . . . .	111
Meditation, Farbe und Ton . . . . .	117
Lichtmeditation . . . . .	125
Meditation und Telepathie . . . . .	127
Meditation als Kontaktaufnahme . . . . .	129
Gruppenmeditation . . . . .	145
Einzelmeditation . . . . .	157
Meditation in der Erziehung . . . . .	185
Meditation als Dienst an der Menschheit . . . . .	187
Meditation als Gefahr . . . . .	191
Meditation im Beruf . . . . .	209
ANHANG . . . . .	211
Gayatri Mantra . . . . .	211
Wurzelrassen, Stammrassen . . . . .	211
Die Yoga Lehrsprüche von Patanjali . . . . .	212
GLOSSAR . . . . .	217

# Quellenverzeichnis

## Bücher über die Lehren von Sathya Sai Baba:

1. Besinnung auf Gott (*Dhyana Vahini*), ISBN 3-924739-32-3
2. Mensch und göttliche Ordnung (*Gita Vahini*), ISBN 3-924739-60-9
3. Strom des Friedens (*Prashanti Vahini*), ISBN 3-924739-33-1
4. Lebe die Liebe (*Prema Vahini*), ISBN 3-900790-00-0
5. Ewige Wahrheiten (*Bharathiga Paramartha Vahini und Sathya Sai Vahini*), ISBN 3-924739-59-5 (Alter Titel: Sathya Sai Vahini)
6. Quellen der Weisheit (*Sutra Vahini*), ISBN 3-924739-27-7
7. Erziehung zur Selbsterkenntnis (*Vidya Vahini*), ISBN 3-924739-55-2
8. Dharma - Göttliche Ordnung (*Dharma Vahini*), ISBN 3-924739-97-8 (Alter Titel: Die göttliche Urordnung)
9. Erfüllung in Gott (*Bhagavatha Vahini*), ISBN 3-924739-78-1
10. Die Geschichte von Rama - Strom göttlicher Liebe, Bd. 1 (*Rama Katha Rasa Vahini*), ISBN 3-924739-75-7
11. Die Geschichte von Rama - Strom göttlicher Liebe, Bd. 2 (*Rama Katha Rasa Vahini*), ISBN 3-924739-79-X
12. Antworten (*Lila Kaivalya Vahini - Prashnottara Vahini*), ISBN 3-924739-87-0
13. Hinführung zum Höchsten Wissen (*Upanishad Vahini*), ISBN 3-924739-88-9
14. Strom der Erkenntnis (*Jnana Vahini*), ISBN 3-924739-96-X
15. Sathya Sai Baba spricht, Band 1, ISBN 3-924739-16-1
16. Sathya Sai Baba spricht, Band 2, ISBN 3-924739-48-X
17. Sathya Sai Baba spricht, Band 3, ISBN 3-924739-49-8
18. Sathya Sai Baba spricht, Band 4, ISBN 3-924739-43-9
19. Sathya Sai Baba spricht, Band 5, ISBN 3-924739-50-1
20. Sathya Sai Baba spricht, Band 6, ISBN 3-924739-29-3
21. Sathya Sai Baba spricht, Band 7, ISBN 3-924739-51-X
22. Sathya Sai Baba spricht, Band 8, ISBN 3-924739-52-8
23. Sathya Sai Baba spricht, Band 9, ISBN 3-924739-07-2
24. Sathya Sai Baba spricht, Band 10, ISBN 3-924739-30-7
25. Sathya Sai Baba spricht, Band 11, ISBN 3-924739-53-6
26. Ansprachen
27. Der Weg nach Innen, ISBN 3-924739-15-3
28. Einheit ist Göttlichkeit, ISBN 3-924739-09-9
29. Sai Avatar, Bd. 1
31. Der Königliche Weg, ISBN 3-924739-03-5
32. Bhagavad Gita, ISBN 3-924739-42-0
33. Meditation, ISBN 3-924739-76-5
34. Sommersegen in Brindavan, Band 1, ISBN 3-924739-19-6
35. Sommersegen in Brindavan, Band 2, ISBN 3-924739-14-5
36. Sommersegen in Brindavan, Band 3, ISBN 3-924739-41-2
37. Sommersegen in Brindavan, Band 4, ISBN 3-924739-62-5
38. Sommersegen in Brindavan, Band 5
39. Sommersegen in Brindavan, Band 6
40. Sommersegen in Brindavan, Band 7, ISBN 3-924739-80-3



## **Bücher von Alice A. Bailey/Tibeter:**

1. Initiation, Menschliche und Solare Einweihung, ISBN 3-87683-154-7
2. Briefe über okkulte Meditation, ISBN 3-87683-911-4
3. Eine Abhandlung über Kosmisches Feuer, ISBN 3-87683-014-1
4. Eine Abhandlung über Weisse Magie, ISBN 3-87683-908-4
5. Jüngerschaft im Neuen Zeitalter, Band I
6. Jüngerschaft im Neuen Zeitalter, Band II, ISBN 3-87683-102-4
7. Probleme der Menschheit, ISBN 3-87683-003-6
8. Die Wiederkunft Christi, ISBN 3-87683-909-2
9. Schicksal und Aufgabe der Nationen, ISBN 3-87683-008-7
10. Verblendung, ein Weltproblem, ISBN 3-87683-903-3
11. Telepathie und Ätherkörper, ISBN 3-87683-906-8
12. Erziehung im Neuen Zeitalter
13. Die Geistige Hierarchie tritt in Erscheinung, ISBN 3-87683-121-0

### *Abhandlung über die Sieben Strahlen*

14. Band I Esoterische Psychologie, Band I, ISBN 3-87683-905-X
15. Band II Esoterische Psychologie, Band II, ISBN 2-88289-049-4
16. Band III Esoterische Astrologie
17. Band IV Esoterisches Heilen, ISBN 3-87683-016-8
18. Band V Die Strahlen und die Einweihungen, ISBN 3-87683-077-X

## **Bücher von Alice A. Bailey:**

19. Das Bewusstsein des Atoms, ISBN 2-88289-032-X
20. Die Seele und ihr Mechanismus, ISBN 3-87683-112-1
21. Vom Intellekt zur Intuition, ISBN 3-87683-902-5
22. Von Bethlehem nach Golgatha, ISBN 3-87683-083-4
23. Der Yogapfad (*Die Yoga Sutras von Patanjali, ausgelegt vom Tibetanischen Meister, erklärt von Alice A. Bailey*), ISBN 3-87683-119-9
24. Die unvollendete Autobiographie, ISBN 3-87683-099-0
25. Die Arbeiten des Herkules, ISBN 3-87683-111-3

CD-Rom in Deutsch, alle Werke, ISBN 2-940114-11-0

### **Anmerkung:**

Die Referenznummern am Ende der Zitate beziehen sich auf die jeweiligen Quellentexte. Bsp.: (TB-8-105/106) ist ein Auszug aus "Die Wiederkunft Christi" (8), beginnend auf Seite 105 und endend auf Seite 106.

TB = Tibeter

Sai = Sathya Sai Baba



# AUSZUG AUS EINER VERLAUTBARUNG DES "TIBETERS"

Veröffentlicht August 1934.

Es mag genügen mitzuteilen, dass ich ein Tibeterjünger eines bestimmten Grades bin; dies besagt wenig, denn wir alle sind ja Schüler, vom bescheidensten Anwärter bis hinauf zu Christus selbst.

Ich lebe in einem physischen Körper, wie jeder andere Mensch auch, und zwar an den Grenzen von Tibet. Zeitweilig ("zeitweilig" vom Standpunkt des Exoterikers aus gesehen) bin ich das Oberhaupt einer grossen Gruppe tibetanischer Lamas, soweit meine anderen Pflichten dies erlauben. Dieser Umstand hat das Gerücht verursacht, ich sei der Abt eines besonderen Lamaklosters. Diejenigen, die mit mir in der Hierarchie wirken (und alle wahren Schüler sind an diesem Werk beteiligt), kennen mich unter anderen Namen und in einem andern Amt. Alice A. Bailey weiss, wer ich bin, und kennt zwei meiner Namen.

Ich bin euer Bruder, einer, der ein wenig länger auf dem Pfad gewandelt hat als der Durchschnitt; und deshalb trage ich auch eine grössere Verantwortung. Ich bin einer derjenigen, die um den Weg zu einer höheren Erleuchtung gerungen haben; ich habe härter darum gekämpft als der Schüler, der diese Sätze liest! Ich muss daher als Mittler des Lichtes wirken, wie viel Mühen auch damit verbunden sein mögen.

Ich bin kein alter Mann (Lehrer werden gemeinhin nach ihrem Lebensalter eingeschätzt); ich bin aber auch kein junger, unerfahrener Mensch.

Meine Aufgabe ist es, zu lehren und die Erkenntnisse einer zeitlosen Weisheit zu verbreiten, wo immer ich Gehör finde. Ich bin seit vielen Jahren auf solche Weise tätig. Gleichermassen suche ich Meister Morya und Meister Kut Humi zu helfen in ihrem Werk, wo immer ich Gelegenheit dazu habe. Denn ich stehe seit langem mit ihnen in Verbindung.

In allem Obigen habe ich etliches gesagt, jedoch nichts, was dazu verführen könnte, mir jenen blinden Gehorsam und jene törichte Ergebenheit entgegenzubringen, mit welcher der nur von seinen Empfindungen getragene Schüler dem Guru und dem Meister anhängt, ohne fähig zu sein, mit ihm in Kontakt zu kommen. Den ersehnten Kontakt wird er nicht eher erreichen, als er nicht seine schwärmerische Ergebenheit

umgewandelt hat in selbstlosen Dienst an der Menschheit und nicht für den Meister.

Meine Bücher habe ich ohne Anspruch auf Annahme dessen, was darin niedergelegt ist, gegeben. Sie können richtig, wahr und nützlich sein; sie können aber auch das Gegenteil bewirken. Es liegt bei euch, ihre Wahrheit durch richtige Anwendung des Gesagten und durch Ausbildung eurer Intuition zu ermitteln.

Sowohl Alice A. Bailey als auch ich legen nicht den geringsten Wert darauf, dass die Bücher als "übersinnlich" vermittelte Schriften angesprochen werden oder dass von ihnen (mit angehaltenem Atem womöglich) gesprochen wird als von "dem Werk eines Meisters".

Wenn sie eine Wahrheit verbreiten, die sich aus den früher bereits geoffenbarten Wahrheiten der Weltlehren erschliesst, wenn die gebotenen Informationen das Bestreben vertiefen und den Willen zum Dienen erheben von der Ebene der blossen Empfindung zu der Ebene der verstehenden Einsicht (jener Ebene, auf der sich die Meister befinden), dann werden die Bücher ihren Zweck erfüllt haben.

Wenn die dargebotene Lehre ein Echo findet in dem erleuchteten Sinn des Welten-Arbeiters und blitzartig-intuitiv neue Erkenntnisse in ihm auslöst, dann möge die Lehre angenommen werden. Sonst nicht. Wenn sich die in der Lehre aufgestellten Behauptungen schliesslich und endlich mit den gefundenen Bestätigungen decken oder wenn das anfänglich gutgläubig als wahr Hingenommene nach dem Gesetz der Übereinstimmung sich als wahr herausstellt, dann ist es recht und gut. Aber sollte sich dieser Vorgang bei einem Schüler nicht vollziehen, so nehme er das in den Büchern Gesagte nicht an.

## WER SIND ALICE A. BAILEY UND DER TIBETER?

In der Zeit zwischen 1919 und 1949 entstand durch telepathische Zusammenarbeit zwischen Alice A. Bailey und dem tibetanischen Meister Djwhal Khul, im Text Tibeter genannt, ein umfassendes Werk über Esoterische Philosophie als Interpretation der zeitlosen Weisheitslehren für den heutigen Menschen. Diese haben die alten indischen heiligen Bücher der Veden, Upanishaden und anderer zur Grundlage.

Alice A. Bailey wirkte als Vortragende, Lehrerin und Autorin in weiten Kreisen Europas und Amerikas und war die Gründerin der Arkanschule, in der spirituelle Aspiranten ausgebildet werden.

Die Zusammenarbeit von Alice A. Bailey und dem Tibeter war eine Vorbereitung auf den grossen Übergang vom Menschenreich ins Gottesreich, das fünfte Naturreich. Dieser ist der nächste grosse Schritt in unserer menschlichen Evolution. Die Lehre des Tibeters wurde vor allem den westlichen Menschen auf den Weg gegeben; diese haben sich einseitig intellektuell weiterentwickelt, die spirituelle Seite, das Göttliche, jedoch immer mehr aus den Augen verloren. Die Moral, der Charakter haben mit der wissenschaftlichen und technischen Entwicklung nicht Schritt gehalten. Gerade von intellektueller Seite wird oft im Ernst die Frage gestellt, ob es einen Gott gebe, und wenn, wo man ihn finden könne.

Die Quelle aller Religionen sind die Veden, die ältesten Heiligen Bücher der Welt, die in Indien für die ganze Menschheit bewahrt werden. Hier im Westen beginnt man sich zaghaft mit der Lehre von der Wiederverkörperung, dem grossen Naturgesetz von Ursache und Wirkung auseinanderzusetzen. Wir haben vergessen, dass diese Lehre erst im Jahr 554 n. Chr. während des Konzils von Konstantinopel von den christlichen Kirchenführern verworfen wurde. Ohne dieses grosse Naturgesetz bleiben die unterschiedlichen Schicksale der Menschen unerklärlich, was eine grosse Belastung für viele Menschen bedeutet.

Es ist an der Zeit, dass wir uns mit den Lehren über die Zeitlose Weisheit auseinandersetzen, damit wir für die kommende wunderbare Zeit vorbereitet sind.

In der Lehre des Tibeters wird uns noch eine weitere Aufgabe bewusst gemacht. Die Aufgabe gegenüber den untermenschlichen Reichen. Wir müssen zur Kenntnis nehmen, dass im ganzen Universum stets die grösseren Leben freiwillig das Opfer auf sich nehmen, den kleineren Leben in ihrer Evolution beizustehen. So werden auch wir, als Mittler zwischen dem Gottesreich und den drei untermenschlichen Reichen,

mehr und mehr in die Aufgabe eingebunden, diesen Leben in ihrer Evolution beizustehen. Dieses wundersame Zusammenspiel, die Einheit und die Beziehungen zu erkennen, wird unserem Leben den Sinn und den Urgrund geben, den wir in dieser Zeit des Chaos so dringend brauchen.

Der Tibeter lehrt, dass das Bewusstsein nie ausgelöscht werden kann, nicht einmal das einer Mücke, die wir totschiessen. Wenn das Gegenteil möglich wäre, entstünde ein Chaos nicht nur auf dem Planeten, sondern im ganzen Universum. Immer und überall ist nur Evolution und ewiges Leben zu erkennen. Formen werden und müssen immer wieder verschwinden, damit das innewohnende Leben sich höher entwickeln kann.

Beim Tibeter können wir von einem weiteren wichtigen Punkt lesen, der unsere Evolution betrifft. Er sagt, dass wir nichts Neues lernen könnten, weil alles Wissen seit Anbeginn der Zeit in uns gespeichert ist. Wir müssten nur die Schleier entfernen, die uns von diesem Wissen trennen. Das versuchen wir in der Meditation. Wir wenden uns nach innen, um diese Quellen des Wissens und den Weg zurück zu unserer eigenen Göttlichkeit zu erkennen.

Die Lehre des Tibeters wurde im Auftrag der Hierarchie, mit Christus als Oberhaupt, für uns westliche Menschen zugänglich gemacht. Wir lesen, dass Jesus als Mensch verkörpert war und dass ihn Christus von der Ätherebene aus überschattet hat. Das heißt für uns, wenn Jesus als Christus sprach, war er Christus. Deshalb heißt er Jesus Christus. Jesus aber war der Jünger von Christus, ein Mensch, und das Werk war ein gemeinsames. Jesus sagt: "Ich und mein Vater sind eins." Ebenso sind wir mit unserem Vater eins, weil wir auch seine Kinder sind. Ohne Kinder keinen Vater!

## WER IST SATHYA SAI BABA?

Als der junge Sathya Sai Baba mit vierzehn Jahren seine Schulbücher zur Seite legte und seiner Familie bekanntgab, dass er nun sein Werk beginnen müsste, weil seine "Devotees", seine Anhänger auf ihn warteten, begann das "Wasser des Lebens" sich über die Menschheit auszugießen.

Er begann sein Werk, indem er die ersten um sich versammelte und sie belehrte.

Da es in Indien üblich ist, seinem Guru aus Dankbarkeit Geschenke zu machen, erklärte er gleich zu Beginn, dass er keine Geschenke annehme. Er gab den Menschen jedoch die Möglichkeit, an seinem Werk teilzuhaben, und das ist bis heute so geblieben. So wurde das erste Spital gebaut, dem weitere folgten. An dem Ort, wo er war, wurden die ersten Schulen ins Leben gerufen, die seinen Namen tragen. Nun gibt es überall in Indien Schulen und Universitäten, in denen nach seinem ganzheitlichen Erziehungsprogramm unterrichtet wird, das auch das Spirituelle mit einschliesst und die Menschlichen Werte zur Grundlage hat. In vielen Ländern sind seither identische Erziehungs-Richtlinien auf staatlicher Ebene als verbindlich erklärt worden, und weitere Länder folgen ständig.

Sathya Sai Baba spricht Telugu. Bald wurde seine Lehre ins Englische übersetzt und in Büchern und Broschüren herausgegeben. Heute ist seine Lehre in allen Sprachen erhältlich, denn seine Anhänger sind über die ganze Welt verstreut. Auf irgendeine Weise holt er sie zu sich, die Vertrauten und Gefährten aus früheren Leben. Er erscheint ihnen im Traum oder in Wirklichkeit. Einige hörten seinen Ruf oder wurden durch Freunde auf ihn aufmerksam; er liess bei ihnen sein Bild erscheinen, Vibhuti (heilige Asche) von heiligen Bildern rieseln oder liess sie seine Liebe fühlen, bevor sie seinen Namen kannten.

Von Anfang an erklärte er, dass er nicht gekommen sei, um eine neue Religion zu gründen, sondern "um die alten Strassen zu Gott wieder instand zu setzen". Er sagte seinen Anhängern, dass sie keine Reklame für ihn zu machen hätten, sondern dass er diejenigen rufen werde, die zu ihm kommen sollen. Unter grossen Schwierigkeiten fanden ihn die Ersten und lebten bei ihm unter einfachsten Umständen. Heute umfasst sein Ashram ein ganzes Dorf. Jeder darf zu ihm kommen. Über das Zusammenleben sagt er: "Macht es wie ich: Ich sitze da, beobachte, mische mich nicht ein und schaue nur auf den guten Teil." Lebten

alle Menschen so, im gleichen Moment wäre der Friede Wirklichkeit auf der Welt.

Eine weltweite Organisation entstand, die seinen Namen trägt und die dem Dienst an den Menschen geweiht ist. Jeder kann Mitglied werden, wenn er sich dazu entschliesst, seine Worte in die Tat umzusetzen. Mit dem Singen von heiligen Liedern begann es, aber bald kamen andere Aktivitäten dazu. So umfasst heute das Arbeitsprogramm neben den eigenen spirituellen Bemühungen vorwiegend soziale Ziele wie die Ausbildung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in den Menschlichen Werten, Einsätze in Spitälern, Gefängnissen, Altersheimen und ähnlichen Institutionen, Betreuung von Randgruppen, für die keine öffentliche Stelle mehr verantwortlich ist, und private Verantwortung in Familie, Nachbarschaft, Gemeinde und Staat. Die Sathya Sai Organisation ist die einzige international tätige Körperschaft, in der keine Entschädigungen ausgerichtet werden. Alle Unkosten werden von den Mitgliedern selber getragen. So wird auch der ganze Betrieb des Ashrams aus freiwilliger Mitarbeit organisiert.

Zum fünfundsiebzigsten Geburtstag "seines Körpers", wie Sathya Sai Baba es nennt, der am 23. November 2000 gefeiert wurde, waren Millionen Menschen in Puttaparthi anwesend. Das heisst, die Zeit naht, dass er sich der Welt zu erkennen gibt und sich die Prophezeiungen erfüllen werden, in denen es heisst: "Jedes Auge wird ihn sehen, jedes Ohr wird ihn hören" und: "Er wird den Frieden der Nationen in seinen Flügeln tragen." Staunend werden viele erkennen, dass da still und leise "das Wasser des Lebens" in alle Teile der Welt gerieselt ist. Sathya Sai Baba sagt: "Gott ist der Ozean, ihr seid die Tropfen in seinen Wellen." Er sagt auch: "Mein Leben ist meine Botschaft - euer Leben ist meine Botschaft." Wir erkennen, dass er von Anfang an den "Gruppen-Avatar" im Sinn hatte, durch den er in der Welt wirken und in Erscheinung treten will.

Er selbst hat erklärt, dass er ein Avatar sei, der gekommen ist, um die Menschheit vor der Vernichtung zu bewahren. Er hat erklärt, dass er derjenige sei, der Jesus Christus auf die Erde gesandt hat, dass er der Kosmische Christus sei. Er erklärt auch, dass er in seinen früheren Inkarnationen Rama und Krishna gewesen sei. Für die Aufgabe, für welche er jetzt da ist, wird er sich dreimal verkörpern. Bis zu Beginn des letzten Jahrhunderts lebte er als Shirdi Baba in Shirdi. Jetzt weilt er als Sathya Sai Baba unter uns, und noch in diesem Jahrhundert wird er als Prema Baba von der ganzen Menschheit als Avatar anerkannt sein. In der Menschheitsgeschichte der letzten Tausende von Jahren hat sich Gott schon einige Male in menschlicher Form inkarniert. Das auch



bei uns bekannteste Ereignis ist in der Bhagavad Gita aufgezeichnet, als er als Krishna da war. Für uns ist wichtig zu wissen, dass es Christus ist, der Sohn, der zweite Aspekt der göttlichen Dreieinigkeit, der sich immer wieder verkörpert. In den Veden ist er unter dem Namen Vishnu bekannt. Die Dreieinigkeit bei uns ist dargestellt unter den Namen: Gott Vater, Sohn, Heiliger Geist. In den Veden: Brahma, Vishnu, Shiva. Sie sind identisch. Unser Christus ist also auch Vishnu und es ist Vishnu, der Kosmische Christus, der das unendliche Opfer der Menschwerdung immer dann auf sich nimmt, wenn wir als Menschheit in Gefahr sind. Er kommt, um uns zu führen und zu bewahren und um die göttlichen Gesetze wiederherzustellen. Brahma ist der Schöpfer, Vishnu der Erhalter, und Shiva der Zerstörer. Es braucht alle drei Aspekte, damit wir in unserer Evolution vorwärtskommen. Alle zusammen aber sind der eine und einzige Gott für alle Religionen. Vishnu, der Erhalter hat die Pflicht, die Schöpfung, die Brahma geschaffen hat, zu erhalten.

Am Ende seines Lebens erklärte Jesus: "Der, welcher mich auf die Erde geschickt hat, wird selbst kommen." Sathya Sai Baba hat mehrmals erklärt, dass er es sei, der Jesus Christus auf die Erde gesandt hat. Er warnt jedoch auch davor, ihn jetzt nur als Mensch anzusehen. Er sagt, dass wir ihn nie ganz verstehen können, nicht einmal dann, wenn wir die ganze Intelligenz aller Menschen zusammentun würden.

Genau das ist das Problem von allen, die von Sathya Sai Baba hören. Wir können nur so viel von ihm erkennen, wie es unserer Fähigkeit des Erkennens entspricht.

Immer wieder betont Sathya Sai Baba, dass wir nicht von ihm getrennt sind, dass er das Göttliche in jedem Menschenherzen, ja in jedem Atom ist. Er sagt, dass es nichts gibt, das nicht göttlich ist. Ob wir das erkennen oder nicht, er ist es, der uns führt, liebt, prüft und beschützt.

Er geht aber noch weiter und erklärt: "Ich bin du und du bist ich, wir sind eins, auch du bist göttlichen Geschlechts, ewig und unsterblich." Immer wieder betont er: "Ihr seid nicht der Körper. Euer Körper ist der Tempel Gottes, euch gegeben, um Gott zu dienen. Wenn ihr Gott dienen wollt, dann dient euren Mitmenschen, denn eure Mitmenschen sind Gott. Alle Augen sind meine Augen, alle Hände sind meine Hände, alle Füße sind meine Füße."

Wenn wir das wirklich glauben, dann können wir nicht anders, als göttlich, im Namen Gottes zu handeln. Wir erkennen, dass der Erfolg und der Misserfolg sein sind. Was für eine Freiheit schenkt uns Gott gerade damit. Ja, er befreit uns von allem, was uns belasten könnte!

In der Bibel steht, dass die Weisheit (der Sohn) laut ausgerufen hat: "Als Gott die Grundfesten des Universums plante, war ich bei ihm!" Wir

alle sind Kinder Gottes, wir alle sind Christus, wir alle waren bei Gott, als er die Grundfesten des Universums plante!

Evolution heisst also, den Weg zurück zu Gott zu finden und ihn zu gehen. Durch Meditation können wir das Ziel schneller erreichen. Wir müssen nur die Schleier entfernen, die uns die eigene Göttlichkeit verhüllen. Diese Schleier sind unsere sieben Körper, die wir durchdringen, erleuchten, heiligen und durchlässig machen müssen. Es ist die Gebundenheit an die Materie, den dichtesten Aspekt des Geistes, die unsere Körper undurchlässig macht. Auch wir haben das Opfer der Menschwerdung auf uns genommen, sind in die dichteste Stofflichkeit hinabgestiegen, um diese Materie in den Himmel zu erheben. Die Jakobsleiter in der Bibel ist das Symbol für unsere Körper. Stufe um Stufe müssen wir erklimmen. Das ist unsere Aufgabe und durch Meditation erreichen wir das Ziel.

# VORWORT

Das Thema Meditation beschäftigt seit Jahrzehnten immer mehr Menschen. Dieses Buch enthält Informationen über Hintergründe, Methodik und Ziel der Meditation aus den beiden grossen philosophischen Lehren des Welt-Avatars Sathya Sai Baba und der Lehre von Alice A. Bailey/Tibeter.

Als ich vor Jahren mit dem Thema Meditation konfrontiert wurde, hatte ich einige Schwierigkeiten zu überwinden. Die Lehren über Meditation betonen, wie wichtig es ist, ein Bild, Licht oder eine Gedankenform visualisieren zu können. Ich bemühte mich, aber ich konnte einfach kein Bild sehen. Ich konnte intensiv über ein Thema nachdenken, aber sehen konnte ich nichts. Ich war irritiert, denn mir fehlte offenbar etwas Wichtiges, und ich fühlte mich irgendwie behindert. Ich konfrontierte die Menschen in meinem Umfeld mit der Frage: "Wenn du dir eine Rose vorstellst, halbgeöffnet, mit Tautropfen auf den Blättern, kannst du diese Rose sehen?" Von meiner Generation gab es einige, welche die Rose auch nicht sehen konnten; aber alle jungen Leute, ob weltlich oder spirituell eingestellt, fragten mich höchst erstaunt: "Ja, du etwa nicht!?" Nein, ich nicht! Später sagte man mir, dass man das lernen könne. Aber ich wollte nicht. Denn nun hatte ich den Beweis in der Hand, dass sich die Jungen auf einer höheren Spirale befinden, als meine Generation. Gleich darauf folgte eine andere Schwierigkeit. Ich nahm zur Kenntnis, dass man über Konzentration und Kontemplation zur Meditation kommen und erst dann die Einswerdung mit der Seele oder dem Göttlichen erfahren könne. Also bemühte ich mich, diese Reihenfolge einzuhalten. Schon während der Entspannung wurde mir jedoch bewusst, dass ich durch diese Bemühungen von der innigen Verbundenheit mit dem Göttlichen, die ich seit vielen Jahren erleben darf, getrennt wurde. Da gab ich jede Bemühung in dieser Richtung auf.

Schliesslich lernte ich durch den Tibeter die Aufgabe kennen, mit Gedankenkraft auf die Ereignisse des Tages und der Welt positiv Einfluss zu nehmen. Ich hörte durch ihn davon, dass die "Natur nach den 'Söhnen des Denkens' sich sehnet immerdar", wie es in unserer Bibel heisst. Durch die Gedankenkraft können wir die Zukunft mitgestalten und werden auch zu Erlösern der untermenschlichen Reiche, was die Aufgabe des Menschenreichs ist. Ich erkannte meine Aufgabe und ging von da an meinen eigenen Weg.

So sucht und findet jeder Mensch seiner Art entsprechend zurück zu Gott, der uns entgegen kommt und uns in Liebe erwartet.

Sathya Sai Baba sagt in diesem Zusammenhang:

“Kann irgendjemand einem anderen das Meditieren beibringen? Wer kann für sich beanspruchen, das zu können? Man kann vielleicht die richtige Körperhaltung erklären, die Haltung von Händen, Füßen, Rücken und Kopf, man kann auf die Atmung hinweisen und in welchem Rhythmus man atmen sollte. Aber die Meditation ist eine innere Angelegenheit. Sie erfordert tiefe innere Stille, das Entleeren des Geistes, das Sich-Füllen mit dem Licht, das von dem göttlichen Funken im eigenen Herzen ausgeht. Es ist eine Disziplin, die kein Lehrbuch beschreiben, kein Unterricht vermitteln kann.”

Meditation hat mit “Sinnfindung” zu tun, aber sie sollte nicht beim eigene Selbst stehen bleiben. Das Individuelle hat sich im vergangenen Fische-Zeitalter zur Blüte entwickelt. Das Wassermann-Zeitalter hingegen konfrontiert uns wieder mit der Gruppenverantwortlichkeit - nicht mehr allein mit der Verantwortung für Familie und Freunde, sondern immer mehr auch mit der Verantwortung für die “eine und unteilbare Menschheit”, das Göttlichen Geschlecht, von dem wir alle ein Teil sind. Das ist mit ein Grund, dass man sich heute oft zu Meditationsgruppen zusammenfindet und sich gemeinsam bemüht. Dieses Buch behandelt nicht in erster Linie das Ziel, sondern die Wege dahin. Alles, was wir sehen, wurde durch Meditation erschaffen. Zuerst war immer der Gedanke. So können wir auch für uns erkennen: Das ganze Leben ist Meditation. Meditation muss uns zum vollkommenen Dienst an der einen Menschheit führen, von der wir ein Teil sind. Ist das nicht der Fall, haben wir das Ziel verfehlt, unserer eigenen Göttlichkeit näher zu kommen. Ein anderer Grund, der zu diesem Buch führte, war das Wissen um die Gefahren, die Meditation mit sich bringen kann, vor allem, wenn wir unbesehen Methoden übernehmen, die für uns ungeeignet sind. Wir intellektuellen Menschen dürfen uns nicht einfach “leer” machen, wir dürfen unsere Körper nicht unbeaufsichtigt lassen. Vor allem durch zu lange Meditationszeiten werden wir für unerwünschte “Gäste” angreifbar. Wir geraten dadurch in einen Dämmerzustand, in dem wir die Macht über unsere Körper verlieren. Es gibt Organisationen der dunklen Seite, die nur auf solche Gelegenheiten warten und die gerade da ihre Chance sehen. Der Tibeter sagt dazu: “Macht eure Meditation kurz und dynamisch. Beginnt mit 15 Minuten, später sollte die Zeit auf 5 Mi-

nuten beschränkt werden.“ Wir ersehen daraus, dass es mit der Zeit möglich ist, sich augenblicklich mit den höheren Regionen zu verbinden. Wir sollten aber nichts forcieren. Denken wir daran, dass sich auch eine Blüte langsam öffnet. Wir sollten ihr Zeit lassen und nicht an ihren Blättern zupfen und rupfen. Mit dem Wissen um das Ziel erklimmen wir getrost Stufe um Stufe. Unser ganzes Leben ist mit Gott verbunden und mit der Zeit brauchen wir keine besonderen Zeiten der Annäherung mehr. Schleier um Schleier wird entfernt, bis wir uns in einem “meditativen Sein” wiederfinden, vereint mit Gott.

Dieses Buch soll das Wissen darum verbreiten und den Menschen als Licht auf dem Weg dienen.

Annrose Künzi



# WAS IST MEDITATION?

**WER GOTT ANZURUFEN VERSTEHT,  
ZU DEM KOMMT GOTT SELBST.**

**Sathya Sai Baba**

Erkenntnis, die in eine einzige Richtung fließt, ist Meditation. Ich habe ihre verschiedenen Merkmale in früheren Aufsätzen beschrieben. Meditation ist, kurz gesagt, das ununterbrochene Verweilen des Bewusstseins im Zustand der Erkenntnis, wobei das Bewusstsein selbst zur "Verkörperung" der Weisheit wird. Alles ist Gott. Der Ozean voll himmlischen Nektars ist überall himmlischer Nektar. Ob in der Quelle, im Teich, im Fluss oder im Meer: Wasser ist Wasser. Entsprechend besteht, wenn alles göttlich ist, alles aus der gleichen Substanz, die unter einer Vielfalt von Namen und Formen erscheint. Raum befindet sich innerhalb wie ausserhalb eines Gefäßes und ist immer der gleiche Raum! Und auch das Göttliche, das in Form verschiedener Körper mit ihren eigenen individuellen Eigenschaften erscheint, ist Eines und nur Eines. Wie der Raum innerhalb und ausserhalb des Gefäßes ist es Eines. Dieses Eine Einzige Göttliche zu erleben ohne alle Empfindungen von Unterschied und Besonderheit, das ist das Zeichen von Meditation, die Essenz des Erlebens der Meditation, wie sehr sich die Praktizierenden auch voneinander unterscheiden mögen. (Sai-3-103/104)

Übt euch also vor allem schrittweise in der Meditation, um Gott zu erreichen. Was geschieht, wenn ihr meditiert? Ihr richtet eure Konzentration auf ein Ziel. Was geschieht wenn diese Konzentration erreicht ist? Das Bewusstsein erreicht den Zustand der Loslösung vom Geist. Nur in diesem Zustand der Loslösung vom Geist ist die Bindung an den Körper aufgehoben, und nur wenn die Bindung an den Körper aufgelöst ist, erreicht ihr den Zustand des Gleichmuts, Samadhi. (...)

Es ist der Zustand, in dem ihr mit Gleichmut auf Gegensätze wie Glück und Leid, Verlust und Gewinn blickt. Der Geist sollte in seinen Neigungen ausgeglichen sein. Ihr solltet weder besorgt sein in den Kümernissen noch überschwenglich in der Freude. Wenn ihr diese Fähigkeit besitzt, werden gewaltige Kräfte in euch frei. Kräfte, die es im Menschen nicht gibt, gibt es auch sonst nirgendwo anders. Es gibt überhaupt kein "irgendwo anders"! Die Kräfte, die in euch sind, sind auch an anderer

Stelle gegenwärtig. Die ganze Welt ist von diesen Kräften durchdrungen. Zuerst müsst ihr das Prinzip verstehen, das hinter diesen Kräften steht. (Sai-Ansprachen -1992/1098)

Was immer ihr tut, sagt, wo immer ihr seid, bringt alle Handlungen Gott dar, um ihn zu erfreuen; dann braucht es keine anderen spirituellen Disziplinen mehr. Spezielle Übungen wie Meditation, Loblieder singen und Askese sind vorgeschrieben, um den Geist zu heiligen. Die Leute sprechen auf verschiedene Weise über Meditation. Was ist Meditation? Euer ganzes Leben beruht auf Verschiedenheit. Schöpfung und Gott sind jedoch nicht getrennt. Der Einzelne und Gott sind nicht verschieden: Beide sind eins. (Sai-Ansprachen -1992/1098)

Die Menschen halten Meditation und Askese für die wichtigsten Aktivitäten. Sie sind nicht fähig, die Wahrheit, die hinter Bussübungen und Anbetungen stehende antreibende Kraft zu erkennen. Der Mensch ist nicht in der Lage, das Lebensziel zu kennen. Wenn ihr das Lebensziel, den Zweck dieses Lebens nicht kennt, sind diese Dinge reine Zeitverschwendung. Das Ziel all dieser Aktivitäten ist selbstlose Liebe. Erreicht Liebe! Darin liegt die Frucht eurer ganzen spirituellen Praxis, eurer Meditation. (Sai-Ansprachen -1992/1098)

Grundsätzlich soll Meditation zu einer Gleichschaltung verhelfen, damit ein Kontakt mit dem höheren Selbst, mit der Seele möglich wird, dem verdankt sie ihre Entstehung. (...)

Was verleiht der Meditation ihre Bedeutung? Die Betonung der Wichtigkeit der Meditation erfolgt ganz natürlich aus der Erkenntnis des Schülers, dass sie für die Beherrschung der Persönlichkeit durch die Seele absolut notwendig ist.

Der Mensch ist heutzutage mit vielerlei Dingen beschäftigt und durch die Gewalt äusserer Umstände gezwungen, sich ganz im niederen Selbst, in der Persönlichkeit zu polarisieren, wobei die Polarisation entweder im emotionellen oder im mentalen Körper liegt. Auf einen interessanten Punkt möchte ich dabei hinweisen: Solange die Polarisierung eine rein physische oder rein emotionelle ist, macht sich überhaupt kein Bedürfnis nach Meditation bemerkbar. Selbst wenn der Mentalkörper aktiv ist, entsteht so lange kein solches Bedürfnis, bis der Mensch viele Veränderungen und viele Leben durchlebt, den Kelch der Freude und des Leids durch manche Inkarnationen hindurch ausgekostet und die Tiefe des ganz dem niederen Selbst gewidmeten Lebens sondiert und unbefriedigend gefunden hat. Dann beginnt er, sein Denken anderen



Dingen zuzuwenden, nach dem zu streben, was unbekannt ist, in sich die Gegensatzpaare zu erkennen und zu erfüllen und damit in seinem Bewusstseinsbereich bisher ungeahnte Möglichkeiten und Ideale zu entdecken. Er ist an einem Punkt angelangt, wo er Erfolg, Popularität und gewisse Begabungen sein Eigen nennt, aber darin keine Befriedigung findet. Stets bleibt ihm der innere Drang, der ihn am Ende so peinigt, dass der Wunsch nach Fortschritt und Anstieg, nach neuer Kenntnis von jenseitigen Dingen und Menschen alle Hindernisse überwindet. Der Mensch beginnt dann, sein Augenmerk nach innen zu richten und nach der Quelle zu suchen, der er entsprang. Dann fängt er an, zu meditieren, nachzudenken und die Vibration zu steigern, bis er im Lauf der Zeit die Früchte der Meditation erntet. (...)

Im Frühstadium seiner Erfahrung, nachdem er das Höchste erreicht hat, was die niedere Natur bieten kann, beginnt der Mensch zu meditieren. Verworren sind seine ersten Meditationsversuche, und manchmal mögen mehrere Inkarnationen verstreichen, in denen die Seele den Menschen dazu zwingt, nur ganz gelegentlich einmal nachzudenken und ernstlich zu meditieren. Die Gelegenheiten, sich ins Innere zurückzuziehen, mehren sich allmählich, bis der Mensch dann mehrere Leben durchlebt, die mystischer Meditation und mystischem Streben gewidmet sind und gewöhnlich in einem Leben gipfeln, das damit ganz ausgefüllt ist. Es bedeutet den Gipfelpunkt höchsten *emotionellen* Strebens, abgesehen von der wissenschaftlichen Gesetzanwendung vermittels des Mentalkörpers. Diese Gesetze sind es, die wahrer okkulter Meditation zugrunde liegen. (TB-2-25/28)

Im weiteren Verlauf der Evolution verändert sich das Bewusstsein und wendet sich immer mehr einem Gewahrwerden dessen zu, was *nicht* Form ist. Es richtet sein Augenmerk auf das Transzendente oder in die Welt des Abstrakten, also auf das, was von der Form abstrahiert und in sich selbst zentralisiert ist. Dies ist, nebenbei bemerkt, eine Definition für eine Meditation, die ein Ziel erstrebt, das erreicht werden soll. Ein Mensch kann erst dann wirklich meditieren, wenn er sein Denkvermögen, die Widerspiegelung des Willensaspekts, zu gebrauchen beginnt und wenn er es in seinen drei Aspekten verwendet: als Einleitungsimpuls für seinen Eintritt in die Seelenwelt, als bestimmenden Faktor für sein Persönlichkeitsleben und als Wille, der eine volle Manifestation der Seelenabsicht durchsetzt und schliesslich zustande bringt. (TB-16-636/637)

Meditation stellt daher einen ordnungsgemässen Vorgang dar, durch den der Mensch Gott findet. Sie ist ein wohlgeprobtes und viel gebrauchtes Verfahren, das unfehlbar das Göttliche enthüllt. Die bedeutsamen Worte sind hier: "ordnungsgemässer Vorgang". Es sind da bestimmte Regeln zu befolgen, gewisse ganz klare Massnahmen zu treffen und gewisse Entwicklungsstadien durchzumachen, bevor ein Mensch die Früchte der Meditation ernten kann. Sie ist auch - wie wir gesehen haben - ein Teil des evolutionären Prozesses und ist wie alles in der Natur langsam aber sicher und in ihren Ergebnissen unfehlbar. Für den, der willens ist, sich den Regeln zu unterwerfen und nach dieser Methode zu arbeiten, gibt es keine Enttäuschung. Meditation verlangt Selbstkontrolle in allen Belangen, und wenn die Meditationsarbeit selbst nicht von den anderen Erfordernissen des "ordnungsgemässen Vorganges" (wie Selbstbeherrschung und aktiver Dienst) begleitet ist, wird sie ihr Ziel verfehlen. Fanatismus wird nicht verlangt. (...)

Meditation kann mit vollem Recht als ein Teil des natürlichen Entwicklungsprozesses angesehen werden, der den Menschen auf dem Pfad der Evolution von einem kaum über dem Tierzustand liegenden Niveau bis zu seiner gegenwärtigen Position mentaler Errungenschaft, wissenschaftlicher Leistung und göttlicher Rastlosigkeit geführt hat. Sein Bewusstseinszentrum hat sich ständig verlagert und seine Aufmerksamkeit hat sich ständig auf immer grössere Kontaktbereiche konzentriert. Der Mensch ist bereits aus dem rein tierischen und körperlichen Seinszustand in denjenigen intensiver Gefühls- und Sinneswahrnehmung übergegangen. In diesem Stadium befinden sich derzeit Millionen. Millionen andere aber schreiten darüber hinaus und entfalten sich in einem höheren Wahrnehmungsbereich, den wir die Welt der Gedanken nennen. Eine andere, zahlenmässig viel kleinere Gruppe wieder geht in eine Sphäre über, wo ein universaler Kontakt möglich wird. Diese nennen wir die Wissenden der Menschheit. Durch alle angewandten Methoden zieht sich der goldene Faden göttlicher Absicht, und die Art und Weise, nach der die Transferierung des menschlichen Bewusstseins in das der Seelen-Erkenntnis und Seelen-Wahrnehmung zustande kommt, ist eben die Meditation. (...)

Durch Meditation wächst die spirituelle Erkenntnis im Denken, und ausgehend vom gewöhnlichen Wissen erweitern wir ständig unser begriffsmässiges Verstehen, bis Wissen in Wahrheit übergeht. Das ist dann direkte Erkenntnis Gottes durch mentale Fähigkeit, so dass wir das werden, was wir sind, und unser göttliches Wesen manifestieren können. (...)

Dem wahrhaft Meditierenden werden dann alle Dinge offenbar. Er wird die verborgenen Dinge der Natur, die Geheimnisse des Lebens des Geistes verstehen. Er wird auch wissen, *wieso* er weiss. Auf diese Weise bringt Meditation die Vereinigung oder Einswerdung zustande. (...) Diese Wissenschaft der Vereinigung bedingt die Disziplinierung des Lebens und ein experimentelles System harmonischen Zusammenwirkens. Ihre Methode ist die der konzentrierten Aufmerksamkeit, Gedankenkontrolle oder Meditation und ist eine Entwicklungsart, durch die wir die Vereinigung mit der Seele erreichen und innerer Bewusstseinszustände gewahr werden. (TB-21-73/76)

Der innere Gott kann den Menschen befähigen, ohne Anwendung des niederen Denkens zu sprechen, zu schreiben und die Wahrheit weiterzuvermitteln. Die Wahrheit liegt in uns selbst. Wenn wir mit unserem eigenen inneren Gott in Verbindung kommen können, wird uns alle Wahrheit enthüllt. Wir werden Wissende sein. Aber das ist etwas Positives und nichts Negatives, und es bedeutet, dass man sich selbst in direkte, bewusste Angleichung an seine Seele bringt, und *nicht die eigene Persönlichkeit irgendeiner herumlungernden Wesenheit oder einem Spuk öffnet*.

So etwas kann man heute gelegentlich beobachten. Es kommt nicht häufig vor, dass der Durchschnittsmensch mit seinem höheren Selbst, der Seele in Berührung kommt. Nur in unseren Momenten höchsten Strebens, nur in den grossen Lebenskrisen und auch das nur als Resultat langer Disziplin und ausdauernder Meditation, geschieht es dann. Aber eines Tages werden wir alle unser Leben regieren, nicht vom persönlichen, selbstsüchtigen Standpunkt aus, sondern von dem des lebendigen Gottes in uns, der eine unmittelbare Offenbarung des Geistes auf der höchsten Ebene ist. (TB-19-100/101)

Was geschieht in der Meditation? Durch angestregtes Bemühen und sorgfältige Beachtung der vorgeschriebenen Regeln gelingt es dem Aspiranten, mit einer Materie in Berührung zu kommen, deren Qualität feiner ist als die ihm gewohnte. Er berührt seinen Kausalkörper, seinen Seelenkörper, und mit der Zeit auch die Materie der buddhischen Ebene. (TB-3-248)

Durch Meditation befreit der Mensch sich von der Sinnestäuschung und von deren verlockenden Schwingung. Er findet sein eigenes positives Energiezentrum und erlangt die Fähigkeit, es bewusst zu verwenden. Er wird sich daher seines wahren Selbstes, der Seele bewusst und

lernt, sich frei und bewusst jenseits der Ebenen der Sinneswahrnehmung zu betätigen. Er denkt sich hinein in die Pläne der grösseren Entität, in deren Schwingungsbereich er einen Platz einnimmt. Er kann dann bewusst darangehen, diese Pläne je nach dem Grad seines Erkenntnisvermögens auszuführen, und er wird sich der wesentlichen Einheit bewusst. (TB-3-861)

Das Stadium, in dem der Mensch zur Gruppenerkenntnis erwacht und bewusster Teilnehmer an den Aufgaben der Gruppe wird, kommt auf zweierlei Weise zustande: durch Meditation und durch eine Reihe von Einweihungen. Wenn ich das Wort "Meditation" gebrauche, meine ich nicht das, was vielleicht allgemein darunter verstanden wird, also eine negative, rezeptive Haltung oder einen Trancezustand. Es bestehen heute viele Missverständnisse darüber, was Meditation wirklich ist. (...) Wahre Meditation erfordert intensivste Anwendung des Denkapparates, strengste Gedankenkontrolle und eine Einstellung, die weder negativ noch positiv, sondern das genaue Gleichgewicht zwischen beiden ist. In den östlichen Schriften wird ein Mensch, der sich zu meditieren bemüht und dabei Ergebnisse erreicht, wie folgt beschrieben, und aus einer sorgfältigen Überlegung dieser Worte kann uns viel Hilfe und Erleuchtung zukommen: "Ein Maha Yogi ist ein grosser Asket, in dem die höchste Vollkommenheit strengster Busse und abstrakter Meditation sich konzentrieren, durch welche die grenzenlosesten Kräfte erlangt, Wunder bewirkt, höchstes geistiges Wissen und schliesslich die Vereinigung mit dem grossen Geist des Universums erreicht wird." Hier wird also diese Vereinigung mit dem Gruppenleben als Ergebnis der Meditation angesehen und es gibt in der Tat keine andere Methode, das Ziel zu erreichen.

Wahre Meditation (deren einleitende Stufen Konzentration auf eine bestimmte Gedankenrichtung und ihre Durchführung sind), wird immer für verschiedene Völker und Menschentypen verschieden sein. Der Religiöse, der Mystiker, wird seine Aufmerksamkeit auf das Leben in der Form richten, auf Gott, auf Christus, auf das, was ihm das Höchste bedeutet. Der Geschäftsmann oder jeder Fachmann, der sich den ganzen Tag eindeutig auf das konzentriert, was er zu tun hat, und seine Aufmerksamkeit auf die Lösung bestimmter Probleme richtet, lernt bereits zu meditieren. Wenn er später zum mehr geistigen Aspekt der Meditation gelangt, wird er merken, dass er den schwierigsten Teil des Weges schon bewältigt hat. Ein Mensch, der ein schweres Buch liest und sich mit aller Kraft und Konzentrationsfähigkeit seines Gehirns bemüht, das durch das geschriebene Wort Gemeinte zu begreifen, meditiert si-

cher genau in dem Mass, in dem er zu diesem Zeitpunkt meditieren kann. Ich sage das zur Ermutigung, denn wir leben in einer Zeit, in der zahlreiche Bücher über Meditation geschrieben werden und es viele Meditationsschulen gibt. Alle verkörpern irgendeinen Aspekt der Wahrheit und können auch viel Gutes bewirken, mögen aber trotzdem nicht das vermitteln, was für irgendeinen Einzelnen das Beste ist. Wir müssen unsere eigene Konzentrationsweise finden, unsere eigene Annäherungsmethode an das, was in uns ist, feststellen und die ganze Frage der Meditation für uns selber klären.

Hier möchte ich ein warnendes Wort aussprechen. Vermeiden Sie solche Schulen und Methoden, die Atemübungen mit Meditation koppeln, die verschiedene Körperhaltungen lehren und ihren Schülern beibringen, ihre Aufmerksamkeit auf physische Organe oder Zentren zu richten. Wer solche Methoden befolgt, begibt sich in Gefahr, denn abgesehen von den damit verbundenen körperlichen Schädigungen und dem Risiko von Irrsinn und Nervenzerrüttung, beschäftigen sie sich mit der Form, die Begrenzung bedeutet, und nicht mit dem Geist, der Leben ist. Das Ziel wird auf diese Weise nicht erreicht. Für die meisten von uns muss intellektuelle Konzentration, die zu Gedankenbeherrschung führt, und die Fähigkeit, klar zu denken und nur das zu denken, was wir denken wollen, der echten Meditation vorausgehen. Das ist etwas, worüber die wenigsten genügend wissen. Diese Meditation, über die ich hier unmöglich ausführlicher werden kann, wird eine definitive Veränderung der Polarisierung bewirken. Sie wird dem Menschen Erfahrungsbereiche öffnen, von denen er bisher nicht einmal träumt, wird ihm Kontakte offenbaren, die er bisher noch gar nicht erkennt, und wird ihn befähigen, seinen Platz innerhalb der Gruppe zu finden. Er wird nicht mehr von den Wänden seines persönlichen Lebens eingeengt sein, sondern anfangen, dieses Leben in das grössere Ganze zu verschmelzen. Er wird sich nicht mehr mit den Belangen seiner selbstsüchtigen Interessen abgeben, sondern seine Aufmerksamkeit den Problemen der Gruppe zuwenden. Er wird seine Zeit nicht mehr der Kultivierung seiner kleinen Identität widmen, sondern versuchen, jene grosse Identität zu verstehen, von der er ein Teil ist. Das ist es in Wirklichkeit, was alle fortgeschrittenen Menschen mehr oder weniger schon tun. So wenig der Durchschnitt das auch bemerken mag, kommen grosse Denker über Meditation zu den Lösungen ihrer Probleme. Durch brütende Konzentration, durch ständige Rückerinnerung, durch unentwegtes Verfolgen der spezifischen Gedankenlinie, die ihr Interesse fesselt, erreichen sie die Resultate, zapfen ihr inneres Reservoir der Inspiration und Kraft an und bringen von den höheren Stufen der Mentalebene Ideen

herab, die der Gruppe zugute kommen. Wenn wir selbst ein bestimmtes Ausmass an Arbeit entlang der Meditationslinie geleistet haben, wenn wir dazu die Interessen der Gruppe im Sinne behalten und nicht die persönlichen, wenn wir physisch entwickelte Körper besitzen, die stark und rein, und Emotionalkörper, die unter Kontrolle sind und nicht von Wünschen beunruhigt, wenn unsere Mentalkörper unser Instrument geworden sind und nicht mehr unser Meister, dann werden wir die wahre Bedeutung der Meditation kennen.

Hat ein Mensch durch Meditation seinen Kontakt mit der Gruppe gefunden, welche die seine ist, und dadurch ständig immer gruppenbewusster wird, dann ist er auch bereit für das, was "eine Reihe von Initiationen" genannt wird. Diese Initiationen - oder Einweihungen - sind nichts weiter als Erweiterungen des Bewusstseins. Sie kommen unter Beihilfe jener zustande, die bereits das Ziel erreicht, sich also mit der Gruppe identifiziert haben und zu einem bewussten Teil des Körpers des Himmlischen Menschen geworden sind. Mit ihrem Beistand und durch ihre Hilfe wird dann ein Mensch allmählich zu der Erkenntnisstufe gelangen, welche die ihre ist. (TB-19-81/84)

Meditation führt in das Mentalreich; an die Stelle des Verlangens tritt die praktische Vorbereitungsarbeit zu göttlicher Erkenntnis. Der Mensch, der seine lange Laufbahn und Lebenserfahrung mit der grundlegenden Qualität "Verlangen" begann, nun aber das Stadium der Verehrung der undeutlich erschauten göttlichen Wirklichkeit erlangt hat, verlässt jetzt die mystische Welt und kommt in die des Intellekts, der Vernunft und schliesslichen Erkenntnis und Anschauung. Gebet und disziplinierte Selbstlosigkeit bringen den Mystiker hervor; Meditation und planvoller, disziplinierter Dienst den Wissenden. (...)

Der erleuchtete Mensch ist durch Wissen und Verstehen imstande, nach Belieben das Reich der Seele zu betreten und an dessen Leben und Bewusstseinszuständen intelligent teilzuhaben. (TB-21-65)

Wahre Meditation ist ein mentaler Zustand und entwickelt sich aus der Konzentration.

Das Ziel aller unserer Bemühungen besteht also in der Schulung des Denkvermögens, damit es unser Diener wird und nicht uns beherrscht, und ferner darin, die Fähigkeit der Konzentration als Vorbereitung auf die wahre Meditation auszubilden. Der ernste Student wird daher die volle Aufmerksamkeit auch den Ereignissen des täglichen Lebens zuwenden und wird dadurch lernen, sein Denkvermögen wie einen Denk-Apparat zu regulieren. (TB-21-96/97)

In der Gleichschaltung der drei Körper, des physischen, des emotionalen und des niederen Mentalkörpers innerhalb der kausalen Peripherie und in ihrer Stabilisierung darin durch eine Willensanstrengung, kann die wahre Aufgabe der Seele oder des höheren Selbst in irgendeiner besonderen Inkarnation bewältigt werden. Die grossen Denker der Rasse, die wahren Exponenten des niederen Denkprinzips, sind letzten Endes diejenigen, bei denen die drei niederen Körper gleichgeschaltet sind. Das heisst also, dass ihr Mentalkörper die beiden anderen Körper in wachsamer Gleichschaltung zu halten weiss. Der Mentalkörper steht in diesem Fall in direkter, ungehinderter und störungsfreier Verbindung mit dem physischen Gehirn.

Wenn die Gleichschaltung eine vierfältige ist und die drei oben erwähnten Körper mit dem des höheren Selbst, dem egoischen oder Kausalkörper gleichgeschaltet sind und unbeirrt in dessen Bannkreis gehalten werden, dann können wir die grossen Lenker der Rasse wirken sehen - jene also, welche die Menschheit emotional und intellektuell leiten. Dann können inspirierte Schriftsteller und Träumer ihre Inspirationen und Träume irdisch gestalten. Dann können die synthetischen und abstrakten Denker ihre Ideenbegriffe auf die Erscheinungswelt übertragen. Es handelt sich also auf der ganzen Linie um eine Frage der ungestörten Verbindung. In diesem Zusammenhang sollte man deshalb jede Gelegenheit wahrnehmen, physische Koordination zu beobachten. Dann füge man der physischen Koordination emotionelles Gleichgewicht hinzu, und man wird finden, dass die beiden Körper als Einheit fungieren. Wenn sich die Koordination auf den Mentalkörper erstreckt, dann erreicht der niedere Mensch seine Apotheose und hat die meisten Veränderungen in der Welt der Form bewerkstelligt.

Später vollendet sich die Koordinierung mit dem höheren Selbst, der Seele, und es entsteht eine gradlinige Verbindung - durch eine, wenn ich so sagen darf, ungehinderte Stromrinne - zum Bewusstsein des physischen Gehirns. (...)

Ehe die Seele andauernd Notiz von der Persönlichkeit oder dem niederen Selbst nimmt, muss ein mehr oder weniger hoher Grad der Abstraktion stattgefunden haben. Wenn die Abstraktion oder Abstandnahme unter Einbeziehung der Gefühle im Denkprinzip begründet ist und das physische Gehirn berührt, dann nimmt die Gleichschaltung ihren Anfang.

Daraus erhellt sich die Bedeutung der Meditationsübung, denn sie strebt nach Abstraktion und sucht die Gefühle und das Denken zu abstraktem Bewusstsein zu erwecken. (TB-2-17/18)

Auch kosmische Entitäten wie die Planetarischen Logos haben ihre Meditationsperiode, aber sie beschäftigen sich damit auf den kosmischen Ebenen, und auf unserer Ebene machen sich nur die Wirkungen bemerkbar. (TB-3-862)

Den Menschen wird klargemacht, wie sie durch Konzentration und Meditation ohne fremde Hilfe Wissen erlangen, die Intuition entwickeln und somit die Hilfsquellen der Seele in Anspruch nehmen können. Man wird sie lehren, zu *denken*, die Kontrolle über den Mentalkörper zu übernehmen und auf diese Weise ihre latenten Kräfte zu entwickeln. (TB-3-936)

Im menschlichen Denken wird heute die Wissenschaft der Meditation mit religiösen Dingen verknüpft. Das bezieht sich aber nur auf das Thema. Diese Wissenschaft kann indes auf alle nur möglichen Lebensvorgänge angewandt werden. Tatsächlich ist sie der Wissenschaft der *Antahkarana* untergeordnet und eine Vorbereitung dafür. Sie ist die reine Wissenschaft des okkulten Brückenbauens oder der Bewusstseinsüberbrückung. Mit ihrer Hilfe wird dieses Bauen erleichtert, besonders in den frühen Stadien. Sie ist eines der Hauptmittel für geistiges Wirken. Sie ist einer der vielen Wege zu Gott. Sie verknüpft schliesslich das individuelle Denkvermögen mit dem höheren Denkvermögen und später mit dem universalen Denkvermögen. Sie ist eine der hauptsächlichsten Aufbaumethoden und wird schliesslich die neuen Erziehungsmethoden in Schulen und Hochschulen bestimmen. (...)

Meditation ist im Wesentlichen die Wissenschaft des Lichts, da sie in der Lichtsubstanz arbeitet. Ein Zweig derselben hat mit der Wissenschaft der gedanklichen Bilderschaffung zu tun, denn wenn das Licht ständig neue Erkenntnisse offenbart, kann diese Vorstellungskraft mit Hilfe des erleuchteten Denkvermögens wachsen, und so wird die spätere Ausbildung des Jüngers im schöpferischen Wirken auf diese Weise ermöglicht. (TB-12-127/128)

Technisch gesprochen ist die Meditation ein Vorgang, bei dem das Kopfbild erweckt, unter Kontrolle gebracht und benützt wird. Sobald dies der Fall ist, kommt zwischen Seele und Persönlichkeit eine harmonische Übereinstimmung, eine völlige Integration, zustande. Diese bewirkt, dass in den Aspiranten ein gewaltiger Strom geistiger Energie hereinströmt, der sein ganzes Wesen belebt und anspornt und das latente Gute, aber auch das Böse an die Oberfläche bringt. Gerade darin liegt ein Grossteil des Problems und der Gefahr. Daher legt man



in den wahren Schulen so viel Nachdruck auf Reinheit und Wahrheit. Der physischen Reinheit wurde zu viel Bedeutung beigemessen; dagegen wurde nur ungenügend die Notwendigkeit betont, jede Art von Fanatismus und Intoleranz zu meiden. Diese beiden Faktoren behindern den Studierenden weit mehr als unrichtige Diät, und sie nähren das Feuer des separatistischen Denkens mehr als irgendein anderer Umstand.

Meditation bedingt, dass man ständig und jeden Tag ein zielbewusstes Leben führt. Das überanstrengt zwangsläufig die Gehirnzellen, denn es bringt ruhende Zellen zur Aktivität und stimuliert das Gehirnbewusstsein für das Licht der Seele. Wenn die Meditation regelmässig und jahrelang ausgeübt und durch eine meditative Lebensweise sowie durch zielbewusstes Dienen ergänzt wird, erfährt das ganze System des menschlichen Körpers einen guten Ansporn und Antrieb, so dass der niedere Mensch unter den Einfluss und die Kontrolle des geistigen Menschen kommt. (TB-13-34)

Vergesst nicht, dass Meditation dem Denken Klarheit über die Tatsache und Natur des grossen Planes verschafft, dass *richtiges Verstehen* diesen Plan in die Welt des Wünschens bringt und dass *Liebe* die Form erschafft, in welcher der Plan auf der physischen Ebene Gestalt annimmt. Zu diesen drei Wesensäusserungen der Seele rufe ich euch auf. Ein jeder von euch kann, wenn er es nur will, in dieser dreifachen Art dienen. (TB-13-41)

Zwei Ereignisse, die dicht aufeinander folgen werden, stehen unmittelbar bevor. Die Mehrzahl der Menschen ist heute in den niederen Bereichen der Astralebene polarisiert, hat aber ihr Bewusstsein im physischen Körper. Dieser Unterschied muss genau studiert werden. Es wird nicht lange dauern, dann werden viele Menschen sich ihres vitalen ätherischen Körpers bewusst werden und beginnen, in den höheren Bewusstseinsbereich der Astralebene einzutreten. Einige wenige werden ihr Bewusstsein auf der Mentalebene verankern. Viele Menschen sind heute schon soweit, im Astralkörper voll bewusst zu sein, und sie sind entweder völlig in der Mentalebene polarisiert oder in der Seele "zentriert". Das erklärt die Wunder und Nöte der gegenwärtigen Zeit. Durch das methodische Ritual der Meditation (das ist der wahre Charakter der Meditation) kann diese neue innere Einstellung *schneller* zustande kommen. Wenn Dienstleistung als Ritus systematisch kultiviert wird, kann sie noch weiter gefördert werden. Das Ritual des Sonnensystems ist das Resultat der Meditation Gottes und das Werk gött-

licher Dienstleistung, die während der ganzen Manifestationsperiode fort dauert. Die Unterordnung der niederen Lebensäußerungen eines Menschen und das Ritual der Dienstleistungen für die Gesamtheit bedeutet tatsächlich, dass sich der Einzelne auf den Rhythmus des Lebens, Herzens und Denkens von Gott selber einstellt. Wenn solch eine innere Anpassung oder Einstimmung erreicht ist, dann folgt die höhere spirituelle Entwicklung von selber. (TB-14-413)

Indem der Jünger anfängt, sich auf der Mentalebene zu konzentrieren (und das ist die Hauptabsicht der Meditationsarbeit) beginnt er mit mentaler Materie zu arbeiten und schult sich selbst in den Kräften und dem Gebrauch des Denkens. Er erreicht ein Mass der Beherrschung des Denkvermögens. Er kann den Scheinwerfer des Denkvermögens in zwei Richtungen drehen, in die Welt des menschlichen Bemühens und in die der Seelentätigkeit. Gerade so, wie die Seele für sich selbst einen Weg schafft durch ein Sich-in-die-drei-Welten-projizieren als Faden oder Energiestrom, so beginnt der Jünger bewusst sich selbst in die höheren Welten zu projizieren. Durch das beherrschte und geleitete Denkvermögen geht seine Energie hinaus in die Welt des höheren geistigen Denkvermögens und in die Gebiete der Intuition. Auf diese Weise wird eine gegenseitige Tätigkeit hergestellt. Über diese Reaktion zwischen dem höheren und niederen Denkvermögen wird symbolisch im Sinn von Licht gesprochen: Der "erleuchtete Weg" zwischen der Persönlichkeit und der Geistigen Triade wird durch den Seelenkörper ins Dasein gerufen, gerade wie die Seele durch das Denkvermögen mit dem Gehirn in bestimmte Berührung kam. Dieser "erleuchtete Weg" ist die erhellte Brücke. *Sie wird durch Meditation gebaut.* Sie wird durch das ständige Bemühen konstruiert, die Intuition zu erwecken, und durch das Bemühen, sich dem Plan Gottes zu unterwerfen und ihm zu gehorchen (was erkannt zu werden beginnt, sobald die Intuition und das Denkvermögen in Verbindung stehen), und durch eine bewusste Einfügung in die Gruppe im Dienen und für Zwecke der Assimilation ins Ganze. Alle diese Qualitäten und Aktivitäten gründen sich auf die Grundlage des guten Charakters und der Eigenschaften, die auf dem Probepfad entwickelt wurden.

Das Bemühen, die Intuition zu erwecken, verlangt geleitete, okkulte (aber nicht streberhafte) Meditation. Es verlangt eine geschulte Intelligenz, damit die Trennungslinien zwischen intuitiver Verwirklichung und den Formen des höheren *Psychismus* klar gesehen werden kann. Es verlangt ein ständiges Disziplinieren des Denkvermögens, so dass "es sich stets im Licht halten kann", und die Entwicklung einer kultivier-

ten, richtigen Interpretation, so dass das erreichte intuitive Wissen sich in die rechten Gedankenformen kleiden kann.

Es könnte hier auch gesagt werden, dass die Konstruktion der Brücke, der *Antahkarana*, durch welche das Bewusstsein mit Leichtigkeit sowohl in den höheren als auch in den niederen Welten funktionieren kann, *hauptsächlich durch eine bestimmt geleitete Lebenstendenz herbeigeführt wird*, die den Menschen beständig in die Richtung der Welt der geistigen Wirklichkeiten schickt sowie gewisse Bewegungen geplanter und sorgfältig zeitlich abgestimmter und geleiteter Neuorientierung oder Konzentration. In diesem letzteren Vorgang wird der *Gewinn* der vergangenen Monate oder Jahre genau bewertet. Die *Wirkung* dieses Gewinns auf das tägliche Leben und im körperlichen Mechanismus wird ebenso sorgfältig studiert. Der *Wille*, als ein geistiges Wesen zu wirken, wird mit einer Bestimmtheit und Entschlossenheit ins Bewusstsein hineingebracht, was sofortigen Fortschritt bewirkt. (TB-18-524/525)

Meditation ist ihrem Wesen nach das höchste Instrument und die vollkommene Vollendung des dritten göttlichen Aspekts, dem der intelligenten Tätigkeit, und, worauf ich schon früher hingewiesen habe, sie wird, von jedem möglichen Standpunkt aus gesehen, innerhalb des Wirkungsbereichs des universalen Denkaspekts ausgeführt. Sie ist der wesentliche, göttliche anregende Faktor, das vorherrschende schöpferische Organ und der Faktor, der jeden Aspekt in der grossen Hierarchie des Seins, der mit der grundlegenden geistigen Natur unseres Planeten in Beziehung steht, verschmilzt und verbindet. Dies war unser hauptsächliches Erbe vom vorangegangenen Sonnensystem: die Denkfähigkeit oder aktive Intelligenz.

Meditation ruft zwischen Instinkt, Intelligenz und Intuition sowohl eine schöpferische Gleichschaltung als auch eine bewusste Identifizierung hervor. Sie verbindet das so genannte niedere oder konkrete, das Gruppen-, das hierarchische und das universale Denkvermögen zu einer unauflösbaren Einheit. Sie führt zu einer bewussten Gleichschaltung der Zentren des Jüngers sowie auch der drei planetarischen Zentren. Sie ist ihrer Natur nach invokativ, fordernd, verschmelzend, empfänglich und verbreitend. (TB-6-233)

Die fortgeschrittene Menschheit befindet sich im Prozess der Vereinigung der drei niederen Aspekte, die wir die Persönlichkeit nennen, mit der Seele selbst, durch Meditation, Disziplin, Dienen und gelenkte Aufmerksamkeit. (TB-18-529)

Die ganze Wissenschaft der Meditation dient dazu, den Menschen zu befähigen, in äusserer Manifestation das zu werden, was er der inneren Wirklichkeit nach ist, und ihn dazu zu bringen, sich mit seinem Seelenaspekt und nicht nur mit seinen niederen Haupteigenschaften zu identifizieren. Es ist ein rasches Verfahren zur Entfaltung des logisch denkenden Bewusstseins, das aber in diesem Fall selbst auferlegt und veranlasst sein muss. Durch Meditation wird das Denkvermögen als Instrument zur Beobachtung ewiger Zustände benützt und wird mit der Zeit zum Instrument der Erleuchtung, durch das die Seele oder das Selbst dem physischen Gehirn Wissen übermittelt. (TB-21-78)

Der Mystiker und der Anfänger in der Meditation stellt fest, dass das richtig beherrschte und disziplinierte Denkvermögen für umfassendere und tiefere Reaktionen empfänglich ist. Dass es Ideen und Vorstellungen gewahr werden kann, die von einem unergründlich geistigen Reich ausstrahlen und von der Seele mitgeteilt werden. Anstelle von Eindrücken aus dem äusseren täglichen Leben, die vom sensitiven Empfangsgerät des Denkvermögens registriert werden, können auch solche aus dem Reich der Seele kommen. Sie werden durch die Aktivität der eigenen Seele oder auch durch andere Seelen verursacht, mit denen die eigene Seele in Berührung kommen mag.

Das Denkvermögen tritt dann in eine Phase ganz neuer Nützlichkeit, und sein Kontaktbereich umfasst nicht nur die Welt der Menschen, sondern auch die Welt der Seelen. Seine Aufgabe besteht dann darin, als Mittler zwischen Seele und Gehirn zu funktionieren, um dem Gehirn das zu übermitteln, wessen der Mensch als Seele gewahr wurde. Dies wird dann möglich, wenn die alten mentalen Tätigkeiten von den höheren abgelöst werden und wenn das Denkvermögen gegenüber allen äusseren Einflüssen zeitweilig unempfindlich gemacht werden kann. Das wird indes nicht durch irgendwelche Methoden erreicht, die das Denkvermögen in einen passiven, empfänglichen Zustand versetzen, oder durch ein *Leermachen* des Denkens oder durch dessen Lahmlegung oder durch andere Formen der Selbsthypnose - es wird vielmehr durch die treibende Kraft eines neuen und grösseren Interesses und durch die unbeirrte Aufmerksamkeit der konzentrierten mentalen Fähigkeiten auf eine neue Welt von Erscheinungen und Kräften veranlasst. Darin besteht die Methode der Konzentration, jenes ersten und sehr mühsamen Schrittes auf dem Weg zur Erleuchtung des Lebens. (TB-21-93/94)

Was geht nun in der Meditation im Aspiranten psychologisch und physiologisch tatsächlich vor? Die Antwort lautet: sehr viel. Das Denkvermögen wird kontrolliert und kommt unter die Herrschaft der Seele. Das führt aber durchaus nicht zur Ausschaltung der gewöhnlichen mentalen Fähigkeiten; diese können vielmehr leichter angewandt werden, und das Denkvermögen ist schärfer denn je zuvor. Die Fähigkeit, klar zu denken, ist grösser. Der Aspirant entdeckt, dass er neben den Eindrücken aus der Erscheinungswelt auch Eindrücke aus der Welt des Geistes aufzunehmen vermag. Sein Denkvermögen wirkt in zwei Richtungen und es wird zu einem zusammenfassenden, vereinigenden Instrument. Die emotionelle Natur wiederum wird durch das Denkvermögen kontrolliert, sie wird still und ruhig gemacht und bildet daher für den Zustrom geistiger Erkenntnis in das Gehirn kein Hindernis mehr. (TB-21-175)

Der Meditations-Schüler sollte niemals vergessen, dass alle Erkenntnisse und Belehrungen dem Denkvermögen und Gehirn von seiner eigenen Seele übermittelt werden. Die Seele ist es, die seinen Weg erleuchtet; denn die Lehrer und Meister der Menschheit wirken durch Seelen. Darauf kann nicht oft genug hingewiesen werden. Daher sollte die erste und vornehmste Pflicht jedes Aspiranten in der vollendeten Durchführung der Meditation, des Dienstes und der Selbst-Disziplin, nicht aber in der Fühlungnahme mit irgendeiner grossen Seele bestehen. Dies ist zwar weniger interessant, bewahrt ihn aber vor Illusion. (TB-21-206)

Die Wissenschaft der Meditation und das bewusste Bauen der *Antahkarana* werden die ersten zwei einleitenden Stadien im esoterischen Lehrplan der Zukunft sein. Heute sind die wahre Lehre der Meditation und die Konstruktion der Lichtbrücke zwischen der Geistigen Triade und der Persönlichkeit die fortgeschrittensten Lehren, die irgendwo vermittelt werden. (TB-18-301)

Die *Antahkarana* ist das Erzeugnis des vereinten Bemühens der Seele und Persönlichkeit, die *bewusst zusammenarbeiten*, um diese Brücke zu erzeugen. Wenn sie vollendet ist, besteht zwischen der Monade und ihrer Äusserung auf der physischen Ebene, dem Eingeweihten in der Aussenwelt, eine vollkommene Übereinstimmung. Die dritte Einweihung bezeichnet die Vollendung dieses Vorganges. Es besteht dann eine gerade Verbindungslinie zwischen der Monade und dem niederen persönlichen Selbst. Die vierte Einweihung bezeichnet die vollständige

Verwirklichung dieser Verbindung seitens des Eingeweihten. Sie befähigt ihn zu sagen: "Ich und der Vater sind eins." Aus diesem Grund findet die Kreuzigung oder die Grosse Selbstverleugnung statt. Vergesst nicht, dass es die Seele ist, die gekreuzigt wird. Es ist Christus, der "stirbt". Es ist nicht der Mensch; es ist nicht Jesus. Der Kausalkörper verschwindet. Der Mensch ist *monadisch* bewusst. Der Seelenkörper dient keinem nützlichen Zweck mehr, er wird nicht mehr gebraucht. Nichts ist übrig als die Sutratma, der Lebensfaden, welcher die Seele mit dem physischen Menschen verbindet. Die Sutratma ist dann durch das Bewusstsein qualifiziert - ein Bewusstsein, das noch die Identität bewahrt, während es im Ganzen vereinigt ist. Eine andere Qualifizierung ist die schöpferische Fähigkeit; damit kann sich das Bewusstsein nach Belieben auf der physischen Ebene in einem äusseren Körper oder einer Form konzentrieren. Dieser Körper wird vom Meister durch einen Willensakt erschaffen. (TB-18-533)

Die Antahkarana ist die Brücke, die der Mensch - durch Meditation, durch Verstehen und durch das magisch-schöpferische Werk der Seele - zwischen den drei Aspekten des Denkvermögens baut. (TB-12-24)

Die Lehre enthält eine Darstellung der neueren Art der Meditation mit ihrem Nachdruck auf der lebendigen Vorstellung und dem Gebrauch der schöpferischen Einbildungskraft. Ich habe ein System der Meditation vorgelegt, welches die Aufmerksamkeit, die bis jetzt den persönlichen Problemen gewidmet wurde und die intensive frühere Konzentration auf die Beziehung zwischen Jünger und Meister legte, ausgeschaltet hat. Der neueren Form der Meditation liegt der Grundgedanke der Gruppenverschmelzung und des Dienens zugrunde und nicht dieser mächtige Nachdruck auf der Vollendung des individuellen Aspiranten und der persönlichen Beziehung des Jüngers zum Meister. Dies entartete in eine Form geistiger Selbstsucht und Getrenntheit. (TB-18-153)

Wenn der Mensch durch Meditation und Gruppendienst sich seiner eigenen Denkkräfte, die ihn beherrschen und erleuchten, bewusst wird, dann wird er darauf kommen, dass er zu einem Bewusstsein wahren Seins und in einen Wissensbereich gekommen ist, der ihm die über jeden Zweifel erhabene Tatsache der Seele beweist. (TB-14-123)

Man sieht, wie dieses Werk folgerichtig und dem Wesen nach eine *Gruppenarbeit* und deshalb nur jenen wirklich möglich ist, die den Me-

ditionationsprozess bis zu einem gewissen Grad beherrschen, und die "das Denken stetig im Licht halten" können. Dieses Licht strahlt in Wirklichkeit von dem universellen Denken aus und hat vielerlei Erscheinungsformen. Es wurde (esoterisch gesprochen) in einem vorhergehenden Sonnensystem erzeugt und muss in diesem Sonnensystem benutzt und entwickelt werden.

Mit den Worten "Das Licht der Intuition" wird uns jene besondere Energieart angedeutet, welche die Absicht, den Willen Gottes, den Plan verkörpert, so wie wir ihn ansehen. In den Worten "Das Licht der Seele" haben wir einen Ausdruck, der die Absicht, den Plan, den Willen jener Wesenheiten in sich schliesst, welche - in menschlicher Gestalt inkarniert und manchmal ausserhalb des Körpers wirkend - die Verantwortung dafür haben, dass die göttlichen Ideen in den vier Naturreichen verwirklicht werden. Das Menschenreich ist vor allem anderen das Ausdrucksmittel für das Universale Denken, und wenn die Söhne Gottes in menschlicher Gestalt vervollkommen sind, dann werden die Probleme der natürlichen Welt zu einem grossen Teil gelöst sein. Die voll bewussten Gottessöhne (Söhne des Denkens), die um sich selbst wissen, während sie sich in der Menschenform befinden (es gibt deren noch wenige), stellen tatsächlich das Gehirn des planetarischen Lebens dar.

Es liegt eine wahrhaft okkulte Bedeutung in dem Ausdruck "das Licht werfen" auf ein Problem, einen Zustand oder eine Situation. In seiner eigentlichen Bedeutung kennzeichnet er die Offenbarung der dargebotenen Idee, des Prinzips, das der äusseren, sichtbaren Erscheinungswelt zugrunde liegt. Es ist die Erkenntnis der inneren, geistigen Wirklichkeit, welche die äussere, sichtbare Form hervorbringt. Das ist der Leitgedanke allen Wirkens in symbolischer Art. (TB-4-491/492)

Der Jünger muss seine Kräfte im höchsten Punkt seines mentalen Bewusstseins sammeln und sie dort in einem Zustand absoluter Spannung halten. Ihr könnt jetzt den Zweck sehen, der hinter einigen der Meditationsvorgänge und Techniken liegt, wie er in den Worten verkörpert ist, die so oft in Meditationsrichtlinien gebraucht werden: "Erhebe das Bewusstsein zum Kopfbereich", "halte das Bewusstsein im höchstmöglichen Punkt", "bemühe dich, das Denkvermögen unentwegt im Licht zu halten" und viele ähnliche Bemerkungen. Sie alle betreffen die Aufgabe, den Jünger dahin zu bringen, wo er den erwünschten Punkt der Spannung und Energiekonzentration erreichen kann. Das wird ihn befähigen, bewusst mit der Aufgabe der Konstruktion der *Antahkarana* zu beginnen. (TB-18-570)

Ich habe die Methode angedeutet, durch welche das Denkvermögen, in Meditation geschult und deshalb seelenbewusst, durch die Konstruktion der *Antahkarana*, Höhen und Stadien der Einschliesslichkeit erreichen kann. (...)

Ich habe kurz die Art und Weise beschrieben, durch welche der Jünger oder der Eingeweihte sich mit zunehmender Kraft auf das Denkvermögen des Planetarischen Logos, Sanat Kumaras, einstellen kann. Gerade wie der seelenbewusste Jünger sich auf das Denkvermögen seines Meisters einstellen kann, so kann sich der Eingeweihte auf einer höheren Drehung der Spirale die Gedanken des göttlichen Wesens einprägen, in dem wir leben, uns bewegen und unser Dasein haben.

Durch die Entwicklung der *Antahkarana* und ihrem bewussten, wissenschaftlichen Gebrauch wird der Eingeweihte dessen gewahr, was in der Ratskammer Shamballas geschieht. Er kann dann wirksam anfangen, als ein Ausdeuter des Willensaspekts der Gottheit zu arbeiten. (TB-18-618/619)

Patanjali spricht an einer Stelle von der "Regenwolke der erkennbaren Dinge", welche die Seele bewusst wahrnimmt. Der Aspirant - des ewigen Kreislaufs seiner eigenen, nutzlosen, unwichtigen Gedanken müde - sucht die Quellen dieser "Regenwolke" anzuzapfen und so einige der Gottesgedanken auf die Erde herabzuholen. Er versucht so zu arbeiten, dass er die Offenbarung der Ideen des Schöpfers fördern kann. Dazu muss er bestimmte Anfangsforderungen erfüllen, die kurz, wie folgt, aufgestellt werden konnten:

1. Er muss die wahre Bedeutung der Meditation kennen.
2. Er muss leicht und gewandt Seele, Denkvermögen und Gehirn in Einklang bringen können.
3. Er muss sich als die Seele auf ihrer eigenen Ebene betätigen, also kontemplieren können. Es wird dann der Seele möglich, als Mittler zwischen der Ebene der göttlichen Ideen und der Mentalebene zu wirken. Ihr erkennt doch, wie sich dieses Beteiligten am göttlichen Schöpfungsprozess als das *Ziel aller wahren Meditationsarbeit herausstellt?*
4. Er muss die Idee registrieren, die intuitiv von der Seele empfangen wird, und die Form erkennen, die sie annehmen sollte. Diese letzten sieben Worte sind ausserordentlich wichtig.
5. Er muss die vage und nebelhafte Idee auf ihre wesentlichen Be-



standteile zurückführen, alle eitlen Einbildungen und Formulierungen des niederen Denkens ausschalten und sich so zum Sprung in bereitwillige Tätigkeit rüsten. Durch Beharrlichkeit in der Kontemplation wird er dann die Schau des inneren Gefüges oder - wenn ich es so ausdrücken darf - des subjektiven Gerippes der Form, die werden soll, empfangen.

6. All dies, was bewusst von der Seele dem Denkvermögen mitgeteilt wurde, wird ebenso bewusst vom ständig im Licht gehaltenen Denkvermögen registriert und könnte als die auf den Kerngedanken zurückgeführte Formel betrachtet werden. (TB-4-488)

Dem Jünger ist es erst dann erlaubt, mit dem Denkvermögen des Meisters in Verbindung zu treten, wenn sein geistiges Leben für ihn zur Gewohnheit geworden ist und wenn er nach Belieben seine Persönlichkeit mit Seelenenergie überfluten kann. Diejenigen, die in ihrer Meditationsarbeit nur selten Seelenkontakte herstellen, haben kein solches Vorrecht. Nur der Jünger, der einen brauchbaren Kontakt mit seiner Seele errichtet hat, dessen er sich zu jeder gewünschten Zeit bedienen kann, kann anfangen, Eindrücke, die direkt vom Meister zu ihm kommen, zu verzeichnen. (TB-18-635/636)

Die *richtunggebenden Worte* wird man auffinden können. Doch werden dazu nur jene imstande sein, die bewusst unter der Leitung ihrer eigenen Seele wirken und durch Gedankenkontrolle in tiefe Meditation eintreten, denn dann können sie mit dem Gedankenstoff umgehen und "wissende Schöpfer" werden. Diese Menschen können dann - und tun es auch - die Worte sprechen, die den Anstoss geben, dass jene neuen Formen und Organismen, jene Ideenäusserungen und jene Organisationen ins Dasein treten, die ihren eigenen Lebenszyklus haben, ihren Zweck erfüllen und so zur rechten Zeit ihr vorbestimmtes Ende finden. Diese Schöpfer sind die Leiter und Organisatoren, die Lehrer und Führer in allen Bereichen menschlichen Lebens. Ihre Worte gehen in alle Lande hinaus, und ihr Ansehen wird international anerkannt. An Hunderte solcher Namen erinnert man sich leicht, sie kommen einem ganz von selbst in den Sinn. Sie leben in der Erinnerung der Menge, und das, was lebt, ist der Nachklang dessen, was sie vollbracht haben, sei es nun gut oder böse. (TB-4-507/508)

Ich spreche jetzt für Aspiranten, die durch Konzentration und Meditation Macht im Denken gewinnen. Ich spreche für die Denker der Welt, die durch ihre zielstrebige Arbeit und Hingabe an Geschäft, Wissenschaft, Religion oder die verschiedenen Arten menschlicher Tätigkeit ihr Denken (nicht die Empfindungen, sondern ihre Denkweise) auf irgendeinen Bereich ständiger Tätigkeit eingestellt haben, die notwendigerweise ein Teil der göttlichen Tätigkeit im umfassenden Sinn ist.

Gerade hier, beim Gebrauch der Gedanken, kann man den Unterschied zwischen schwarzer und weisser Magie erkennen. Selbstsucht, Unbarmherzigkeit, Hass und Grausamkeit kennzeichnen den mit Mentalsubstanz Wirkenden, dessen Motive viele Leben lang um seine eigene Verherrlichung kreisen, auf den Erwerb von persönlichem Besitz konzentriert und völlig darauf gerichtet sind, sein eigenes Vergnügen und seine Befriedigung zu erlangen, ganz gleich, was es andere kosten mag. Solche Menschen gibt es glücklicherweise nur wenige, aber der Weg zu einer derartigen Anschauung ist leicht zu finden, und viele müssen sich vorsehen, damit sie nicht gedankenlos den Weg gehen, der in den Materialismus führt.

Ein allmählich und stetig zunehmendes Gruppenbewusstsein und Verantwortungsgefühl, ein Untertauchen der Wünsche des persönlichen Selbst und die Bezeugung einer liebevollen Geisteshaltung kennzeichnen jene, die der Lebensseite des göttlichen Ganzen zugewandt sind. (TB-4-513/514)

Wir wollen bedenken, dass kein Aspirant frei von Fehlern ist, gleichgültig, wie ernsthaft bemüht und ergeben er sein mag. Wäre er davon frei, dann wäre er ein Adept. Alle Aspiranten sind noch egoistisch, sie neigen noch zu Launen und Reizbarkeit, sie sind noch Depressionen und zeitweise selbst Hassgefühlen unterworfen. Oft mögen diese Temperaments- und Hassausbrüche durch das verursacht sein, was wir gerechte Gründe nennen. Ungerechtigkeit von Seiten anderer, Grausamkeiten gegen menschliche Wesen und Tiere, und die Hassgefühle und Bösartigkeit der Mitmenschen erwecken in ihnen entsprechende Reaktionen und bringen ihnen viel Leid und Verzögerung. Etwas muss dabei stets bedacht werden. Wenn ein Aspirant bei einem Gefährten Hass hervorruft, wenn er ihn reizt, wenn er Abneigung und Feindseligkeit begegnet, dann geschieht das, weil er selbst noch nicht ganz ohne verletzende Neigungen ist. Dann gibt es in ihm noch Keime der Unruhe, denn es ist ein Naturgesetz, dass wir das ernten, was wir säen. Wir rufen Reaktionen hervor, die mit unseren physischen, emotionalen oder mentalen Tätigkeiten übereinstimmen.

Es gibt bestimmte Menschentypen, die nicht unter diese Kategorie fallen. Wenn ein Mensch eine hohe Einweihungsstufe erreicht hat, liegt der Fall anders. Die Keimideen, die er weitergeben möchte, das Werk, zu dessen Ausführung er ermächtigt ist, die wegbereitenden Unternehmungen, die zu fördern er bemüht ist, all dies kann - und das geschieht auch oft - bei jenen, welche die Schönheit seiner Sache und die Richtigkeit der verkündeten Wahrheit nicht spüren, Hass und Wut erwecken, die ihm viel Kummer verursacht und für die er persönlich nicht verantwortlich ist. Diese Feindseligkeit kommt von den Reaktiönären und Frömlern der Menschheit, und man sollte bedenken, dass sie weitgehend unpersönlich ist, auch wenn sie sich auf ihn als den Repräsentanten einer Idee konzentriert. (TB-4-515/516)

Die Ideenwelt ist die Welt der Seele und des höheren Denkens. Der Strom menschlicher Gedanken und Meinungen ist der des öffentlichen Bewusstseins und des niederen Denkens. Der Aspirant muss sich in beiden Welten frei betätigen. Beachtet das sorgfältig! Es geht nicht darum, dass er ungehemmt wirken muss, was mehr die Vorstellung der leichten Möglichkeit enthält, sondern dass er als unabhängige Wirkkraft in beiden Welten tätig sein muss. Durch beständige, tägliche Meditation vollbringt er das Erstere. Durch weitgespanntes Studium und mitfühlendes Interesse und Verständnis erreicht er das Zweite. (TB-4-524)

Lernt, im Kopf konzentriert zu bleiben durch geistige Vorstellung und Meditation und durch die beharrliche Übung der Konzentration. Entwickelt immer mehr die Fähigkeit, als der König zu leben, der seinen Thron zwischen den Augenbrauen hat. Dies ist eine Regel, die auf die Dinge des alltäglichen Lebens angewendet werden kann. (TB-4-538)

So wie das menschliche Gehirn, das aus einer unendlichen Anzahl empfindender, empfänglicher Zellen besteht, in geeigneter Weise beeindruckt werden kann, wenn Stille eingetreten ist, und zum Ausdrucksmittel für die Pläne und Absichten der Seele dadurch werden kann, dass Letztere ihre Ideen über das Denkvermögen weitergibt, ebenso kann die planetarische Gottheit, die unter der Inspiration des Universalen Denkens wirkt, der Menschheit die Absichten Gottes einprägen, und demzufolge in der Erscheinungswelt bestimmte Wirkungen hervorbringen.

Die Mitglieder der Hierarchie stellen jene dar, die Frieden und Stille erreicht haben und daher beeindruckt werden können. Die Aspiranten und Jünger stellen jene Gehirnzellen dar, die allmählich in den grossen

göttlichen Rhythmus einschwingen; sie lernen das Wesen der Empfänglichkeit verstehen. Die Menschenmassen sind wie die Millionen unbenutzter Gehirnzellen, die wir - wie uns die Psychologen und Wissenschaftler erzählen - zwar besitzen, aber nicht verwenden. Diese Entsprechung könnt ihr selbst in den genaueren Einzelheiten weiter ausspinnen; aber selbst oberflächlich gesehen wird euch Folgendes deutlich werden: Wenn man diesen Punkt erfasst hat, dann sind der Zweck, zu dem die Menschheit da ist, das Ziel der Gruppe der Weltmystiker und Weltdiener sowie das Ideal, das dem einzelnen Aspiranten hingestellt wird, dieselben wie in der Meditation des Einzelnen, nämlich die Erlangung jener konzentrierten Aufmerksamkeit und gedanklichen Stille, in der man die Wirklichkeit erhaschen, das Wahre und Schöne wahrnehmen und die göttliche Absicht erfassen und festhalten kann. Dann wird es möglich, an die Erscheinungsform auf der physischen Ebene die nötige Energie weiterzuleiten, mit deren Hilfe die subjektive Erkenntnis verwirklicht werden kann. Der Aspirant vollbringt das in Verbindung mit seiner eigenen Seelenabsicht, wenn sein Bemühen Erfolg hat, der Jünger lernt es in Bezug auf die Gruppenabsicht zu tun, und der Eingeweihte wirkt im Einklang mit der planetarischen Absicht. Diese bilden die innere Gruppe kraftvoll-lebendiger Gehirnzellen im planetarischen Gehirn, also in der ganzen Menschheitsgruppe. Es ist einleuchtend, dass die gegenwärtig untätige Masse menschlicher Zellen um so schneller in Tätigkeit versetzt wird, je stärker die vereinte Schwingung und je klarer und reiner das Licht ist, das die lebendigen Gehirnzellen widerspiegeln und weiterleiten. Die okkulte Hierarchie ist für das planetarische Leben das, was das Licht im Kopf für den erwachten Durchschnittsjünger ist, nur in einem so viel umfassenderen Mass und mit einer so vollständigen inneren Übereinstimmung, dass die Schüler, welche diese Unterweisungen lesen, die wahre Bedeutung der Worte kaum verstehen können. Der Kern der Sache ist der, dass durch die Menschheit auf der physischen Ebene das Wesen der Wirklichkeit enthüllt werden wird. Das Wahre und Schöne wird offenbar werden; der göttliche Plan wird sich schliesslich auswirken, und es wird auf alle Formen in der Natur jene Energie übertragen werden, welche die innere geistige Wirklichkeit sichtbar werden lässt. (TB-4-562/563)

Wenn Seele, Denkvermögen und Gehirn vereint sind, und wenn man diese Vereinigung leicht herbeiführen kann, dann werden weitere Anweisungen in der schöpferischen Kunst gegeben werden. Die Meditation ist die erste grundlegende Lektion, die gegeben wird, sobald die

Menschen die Fähigkeit erreicht haben, auf der Mentalebene tätig zu sein. (TB-4-593/594)

Es gibt im Leben eines Jüngers keine Lappalien, und ein ungesprochenes Wort, eine nicht ausgeführte Handlung können sich als der Umstand erweisen, der den Menschen von der Einweihung abhält. (...) Führe ein Leben, das anderen zum Beispiel dient. Ist es nötig, darauf näher einzugehen? Es scheint, als ob dies nicht sein müsste, und doch versagen die Menschen auch hier wieder. Was ist überhaupt Gruppendienst? Einfach das beispielhafte Leben. Derjenige Mensch ist der beste Repräsentant der Ewigen Weisheit, der jeden Tag, auf dem Platz, wo er steht, das Leben des Jüngers führt; er führt es nicht dort, wo er seiner Meinung nach stehen sollte. Vielleicht ist die Feigheit überhaupt die Eigenschaft, aus der die meisten Misserfolge bei den Aspiranten zur Meisterschaft entspringen. Die Menschen versäumen es, sich dort zu bewähren, wo sie stehen, weil sie irgendeinen Grund finden, der ihnen die Meinung eingibt, sie müssten an anderer Stelle stehen. Die Menschen laufen, meist ohne das klar zu erkennen, vor Schwierigkeiten, vor unharmonischen Zuständen, vor problematischen Situationen und vor Umständen davon, die nach Taten höherer Art verlangen und die dazu bestimmt sind, aus dem Menschen das Beste, das in ihm liegt, herauszuholen, vorausgesetzt, dass er durchhält. Die Menschen fliehen vor sich und anderen, anstatt einfach *ihr Leben zu leben*.

Der Adept spricht kein Wort, das verletzen, Schaden anrichten oder verwunden könnte. Darum hat er die Bedeutung der Sprache inmitten der Unruhen des Lebens lernen müssen. Er verschwendet keine Zeit an Selbstbedauern oder Selbstrechtfertigung, denn er weiss: Das Gesetz hat ihn dorthin gestellt, wo er ist, und wo er am besten dienen kann. Er hat gelernt, dass die Schwierigkeiten immer vom Menschen selbst verschuldet und das Ergebnis seiner eigenen gedanklichen Einstellung sind. Wenn ihn der Wunsch ankommt, sich selbst zu rechtfertigen, so erkennt er dies als eine Versuchung, die er meiden muss. Er erkennt, dass jedes gesprochene Wort, jede vollzogene Tat, jeder Blick und jeder Gedanke eine Wirkung zum Guten oder Bösen auf die Gruppe ausübt. (TB-4-623/624)

Um einen inneren esoterischen Sinn zu pflegen, ist Meditation notwendig, und zwar fortgesetzte Meditation in den Anfangsstadien der Entwicklung. Im Lauf der Zeit jedoch, wenn der Mensch geistig wächst, wird diese tägliche Meditation zwangsläufig einer ständigen geistigen Ausrichtung weichen, und dann ist die Meditation - so wie sie

jetzt verstanden und gefordert wird - nicht mehr notwendig. Der Mensch wird sich dann so vollständig von den von ihm benutzten Formen losgelöst haben, dass er immer im "Sitz des Beobachters leben" und von dieser Stelle und aus dieser Haltung heraus die Tätigkeit des Denkens, der Gefühle und der Energien lenken wird, welche die physische Wesensäußerung möglich und nützlich machen. (TB-4-640)

In den fünf Stufen der Meditation (wie man sie normalerweise lehrt) finden wir die folgenden Phasen: Konzentration, Meditation, Kontemplation, Erleuchtung und Inspiration. (...)

Diesen fünf Stadien entsprechen die fünf spezifisch menschlichen Zeichen des Tierkreises:

1. *Löwe* - Konzentration. In der Form konzentriertes Seelenleben. Individualisierung. Selbstbewusstsein. Unentwickelter und durchschnittlicher Mensch. Menschliche Erfahrung.
2. *Jungfrau* - Meditation. Seelenleben, so, wie es der Mensch verspürt, die Reifungsperiode. Das Stadium des verborgenen Christus. Der intelligente Mensch. Die Persönlichkeit, die das Christusleben verbirgt.
3. *Waage* - Kontemplation. Das Leben von Seele und Form hält sich das Gleichgewicht. Keines von beiden dominiert. Ausgeglichenheit. Ein Zwischenstadium, in welchem die Seele sich für den Kampf rüstet und die Persönlichkeit wartet. Dies ist der Probestad. Erkennen der Dualität.
4. *Skorpion* - Erleuchtung. Die Seele triumphiert. Die Erfahrung des Stiers findet ihre Erfüllung. Die astrale Verblendung wird zerstreut. Das Seelenlicht strömt ein. Der Pfad der Jüngerschaft. Der Jünger.
5. *Schütze* - Inspiration. Vorbereitung auf die Einweihung. Die Seele inspiriert das Leben der Persönlichkeit. Die Seele bringt sich durch die Persönlichkeit zum Ausdruck. Der Eingeweihte.

Ich möchte hier daran erinnern, dass der Mensch - obwohl die Einweihung im Steinbock stattfindet - schon ein Eingeweihter ist, bevor er initiiert wird. Das ist das wahre Geheimnis der Einweihung. (TB-16-239/240)<sup>1</sup>

---

1. Wir gehen immer wieder durch alle Zeichen, bis wir das Ziel erreicht haben.

Wenn Meditation für Experimente herangezogen wird, um innerlich erschaute Schönheit in Werke umzusetzen, um erhaschte Ideen und Vorbilder auf schöpferische Art zu verwerten, dann werden wir imstande sein, das Geniale auszubilden, und wir werden wissen, wie man Menschen schulen muss, damit sie schöpferisch arbeiten. (TB-14-127/128)

Der erwachende Aspirant beginnt, bis zu einem gewissen Grad die Schönheiten, die sich hinter den Formen verbergen, zu erahnen. Der erwachte Jünger zollt der zum Vorschein kommenden Welt der Qualität seine Hauptaufmerksamkeit und nimmt immer mehr Farben und neue Tonbereiche wahr. Er spürt und merkt, dass sich innerlich ein neuer Reaktionsapparat entwickelt, der ihn allmählich befähigt, mit dem Unsichtbaren, Ungreifbaren und Ungeoffenbarten in Berührung zu kommen. Er verspürt jene inneren Impulse, welche die Qualität des Lebens regulieren und welche sich ihm langsam und schrittweise entschleiern. Diese innere Schönheit ist der Grund dafür, dass von den Kirchen auf die Pflege der Tugenden und von den Okkultisten auf die Verwendung eines Saatgedankens in der Meditation ein so grosses Gewicht gelegt wird. Diese Saatgedanken und Tugenden erfüllen einen wertvollen Zweck und sind von aufbauendem Charakter. Auf derselben fundamentalen Erkenntnis beruht der biblische Ausspruch: "Wie ein Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er." (TB-14-226)

Die fortgeschrittene Menschheit befindet sich im Prozess der Vereinigung der drei niederen Aspekte, die wir die Persönlichkeit nennen, mit der Seele selbst, durch Meditation, Disziplin, Dienen und gelenkte Aufmerksamkeit. (TB-18-529)

Nun zur Versenkung oder Meditation, die als Seinszustand noch über dem des geläuterten Bewusstseins steht. Meditation ist das Ausrichten der Intelligenz auf das Göttliche. In ihrem Verlauf werden die zunächst verwendeten untergeordneten Hilfsmittel wie Bilder oder Symbole überschritten. In der Meditation hört alle Unruhe auf, Veränderungen werden nicht mehr bemerkt. (...)

Höheres Wissen ist besser als Meditation. Wissen wird dann als Höheres Wissen bezeichnet, wenn sie sich auf Gelehrtheit gründet, die von der tiefen Kenntnis der Schriften durchdrungen ist. Dieses Höhere Wissen wird durch Meditation erlangt und steht somit im Wert höher als diese. Höher noch als dieses Wissen stehen Kraft und Ausdauer, Stärke und Tapferkeit. Dieses Starksein erhellt die objektive Welt und schärft die Intuition. Die Intuition ist die Kraft, mit der das in allen er-

kennbaren Dingen befindliche Bewusstsein erahnt werden kann. (Sai-13-61/62)

Die höchste Hingabe kann als ununterbrochene Meditation, als Versenkung in Gott und nur Gott allein, beschrieben werden. Das volkstümliche Verständnis von "Meditation" beschränkt sich auf die Übung der Konzentration auf einen Gegenstand, durch den das transzendente Ziel erreicht werden soll. Das ist aber nicht der rechte Ansatz zum Verständnis von Meditation. Wenn ihr das Wort Meditation auf seinen Ursprung zurückverfolgt, werdet ihr feststellen, dass damit Meditation auf Gott und nur Gott gemeint ist. Das heisst: Meditation und Hingabe sind in Wirklichkeit ein und dasselbe. Beiden ist die Konzentration auf den Herrn gemeinsam, das ausschliessliche Ausrichten der Gedanken auf ihn und nichts anderes. Ohne solche meditative Hingabe ist es unmöglich, der strahlenden Herrlichkeit Gottes gewärtig zu werden und spirituelle Erkenntnis zu erlangen. (Sai-32-62)



## KONZENTRATION, KONTEMPLATION, MEDITATION

In der Meditation bemühen wir uns, Eindrücke vom innewohnenden Gott, dem Höheren Selbst, zu empfangen und dem physischen Gehirn über das Denkvermögen zuzuleiten. In der Kontemplation treten wir in einen höheren Zustand ein und bemühen uns, dem physischen Gehirn das zu übermitteln, was *die Seele selbst wahrnimmt*, wenn sie nach aussen blickt und die neuen Wahrnehmungsgebiete betrachtet. (TB-21-121)

Krishna hat Arjuna nicht durch seinen Willen von der Unwissenheit befreit, obwohl er das ohne Zweifel hätte tun können. Arjuna musste selbst alle Schritte unternehmen: Konzentration, Kontemplation und Meditation. Der Patient muss die Medizin einnehmen, nicht der Arzt. Der Arzt empfiehlt euch, sie zu nehmen. Und noch etwas muss gesagt werden: Der Schüler muss schon eine leise Ahnung von der Wahrheit haben, sonst kann er das Geheimnis nicht erfassen. (Sai-18-147)

Viele Leute denken, dass Konzentration das Gleiche ist wie Meditation, aber es gibt keine solche Verbindung zwischen Konzentration und Meditation. Konzentration ist etwas, das unterhalb der Sinne ist, wohingegen Meditation etwas oberhalb der Sinne ist. Aber viele haben den falschen Eindruck, dass Konzentration identisch ist mit Meditation, und so schlagen sie den falschen Pfad ein. Konzentration ist etwas, was wir unwillkürlich in unserem täglichen, normalen Routineleben benutzen. (...)

Wenn ihr einen Wagen fahren wollt, so könnt ihr ihn doch erst durch die Strassen lenken, wenn ihr konzentriert seid. All die normalen Routinevorgänge wie Gehen, Sprechen, Lesen, Schreiben, Essen könnt ihr nur mit Konzentration tun. Wenn solche Konzentration ein wesentlicher Bestandteil eures täglichen Lebens ist, warum übt ihr dann, um Konzentration zu erlangen?

Was ihr üben müsst, ist etwas, was jenseits dieser normalen Sinne liegt. Ihr müsst euch von dem Zustand der Konzentration zu den Sinnen (der Mittelstellung, Kontemplation genannt) erheben, und von dort müsst ihr euch über die Sinne erheben; dies wird Meditation genannt. Zwischen Konzentration und Meditation gibt es einen Grenzbereich, der beide umfasst, und das ist der Bereich der Kontemplation. In diesem Bereich der Kontemplation zu sein bedeutet, dass ihr euch von allen weltlichen Bindungen befreit. Wenn ihr alle weltlichen Bindungen - alle die routi-

nemässigen Bindungen an die Welt - abreicht, dann werdet ihr den Bereich der Kontemplation betreten. Wenn ihr alle eure Bindungen vollständig abgebrochen habt, brecht ihr durch diesen Bereich der Kontemplation hindurch, und ihr gelangt in den Bereich der Meditation. Man kann diese Schritte auch so beschreiben: Man beginnt mit Selbstvertrauen, gelangt zur Zufriedenheit mit sich selbst, dann zu Selbstaufopferung, und der letzte Schritt ist die Selbstverwirklichung. (Sai-23-174/175)

Ihr müsst euch der Konzentration, Kontemplation und Meditation widmen. Wenn sich euch schliesslich die Wahrheit wie ein Blitz offenbart, müsst ihr in diesem Augenblick intuitiver Klarheit das Wissen um das Göttliche Selbst fest in eurem Bewusstsein verankern. (Sai-19-19)

Wenn in stiller Kontemplation die inneren Kräfte erwachen, der Lotos des Herzens erblüht, die göttliche Flamme sich entzündet und die Dunkelheit der Unwissenheit zerstreut wird, tut sich vor euch die unendliche Weite der Glückseligkeit auf. (Sai-19-37)

Ihr müsst über das Gehörte nachdenken und es dann in der Meditation intuitiv zu erfassen suchen. Nur durch diese drei Schritte: Hören oder Lesen, Kontemplieren und Meditieren können die Unwissenheit vertrieben und die wahren Zusammenhänge erkannt werden. (Sai-38-129)

Durch die ununterbrochene Kontemplation des Göttlichen im Inneren sucht ihr den unmittelbaren Anblick Gottes in der von euch gewählten Form zu erfahren. Dank eures intensiven Verlangens werdet ihr die ersehnte Chance bekommen, den Herrn zu sehen, mit ihm zu sprechen und ihm auf unterschiedlichste Weise zu dienen. (Sai-32-50/51)

## MEDITATION ALS WEG ZU GOTT

Meditation ist jene Wissenschaft, die uns befähigt, zu einem direkten Erleben Gottes zu gelangen. Das, worin wir leben, uns bewegen und unser Sein haben, ist nicht mehr bloss Gegenstand der Aspiration oder das Symbol einer göttlichen Möglichkeit. Wir erkennen Gott als die Ewige Ursache und die Quelle all dessen, was ist, einschliesslich unserer selbst. Wir erkennen das Ganze. Wir werden eins mit Gott durch Einwerdung mit unserer eigenen unsterblichen Seele, und wenn dieses ungeheure Ereignis stattfindet, erkennen wir, dass das Bewusstsein der individuellen Seele das Bewusstsein des Ganzen ist und dass Getrenntheit und Teilung, Unterschiede und die Begriffe von mein und dein, von Gott und einem Kind Gottes im Wissen und Erkennen der Einheit aufgegangen sind. Dualismus wich der Einheit. Darin besteht der Weg der Vereinigung. Die integrierte Persönlichkeit wurde durch einen ordnungsgemässen Vorgang der Seelen-Entfaltung übertroffen und ein bewusstes Einssein zwischen dem niederen oder persönlichen Selbst und dem höheren oder Göttlichen Selbst zustandegebracht. (...) Meditation verursacht die Umwandlung unseres Glaubens in festgestellte Tatsachen und unserer Theorie in bewiesene Erfahrung. (TB-21-69/70)

In diesem Zusammenhang sang Mira, die tiefgläubige Verehrerin Krishnas: „O du mein Geist, geh und suche die heiligen Flüsse Ganges und Yamuna, welche die Ströme der Luft des Ein- und Ausatmens symbolisieren. Stosse vor zu dem Punkt, wo sie sich vereinigen, und finde dich selbst in dem klaren, reinen Zentrum des Seins hinter der Stirn.“

Wer versucht, diese Verse zu verstehen, kommt zu dem Schluss, dass Brahman, Gott, an einem ruhigen, reinen Ort zu finden ist. Gibt es einen solchen Ort in der Welt? Es gibt ihn nicht in der materiellen Welt, sondern nur in eurem eigenen Selbst. Seit undenklichen Zeiten haben die Weisen nach diesem Ort gesucht und kamen schliesslich zu der Überzeugung, dass sie sich nach innen wenden müssen, um ihn zu finden und dort einen Hauch des Unendlichen zu spüren. Sie lehrten die Welt, was sie gefunden hatten. Es ist nicht zu verstehen, warum der Mensch, dem die Allmacht und Allwissenheit Brahmans im eigenen Selbst zur Verfügung steht, in der materiellen Welt danach sucht. (...)

Entwickelt die innere Schau, welche euch die göttliche Kraft und Allgegenwart Brahmans erkennen lässt. (Sai-36-37)

Die Kraft, die den Kosmos erfüllt, sprudelt auch in euch. Gott unterscheidet sich nicht von euch. Und ihr unterscheidet euch nicht von Gott. Ausser euch gibt es keine Göttlichkeit. Deshalb heisst es: „Ich und Gott sind Eins“. Fühlt dieses Einssein. „Göttlichkeit ist in mir, ich selbst bin Göttlichkeit!“ Dieses Vertrauen müsst ihr stärken. (...)

Im Zentrum zwischen den Augenbrauen findet ihr Frieden. Haltet eure Aufmerksamkeit auf dieses Zentrum gerichtet. (...)

Alles ist im Menschen vorhanden. Alles ist im Körper vorhanden. Weshalb solltet ihr anderswo hingehen, wenn alles in euch selbst vorhanden ist? (Sai-14.8.98)

Der Punkt des Zusammenfließens von Ganges und Yamuna ist hier, im Mittelpunkt der Stirn (Drittes Auge). Hier ist der Sitz Gottes. Es ist kein gewöhnlicher Sitz; es ist der Kronensitz, der Thron. (Sai- 25.6.2002)

In der Wissenschaft des Kundalini-Yoga wird die Vitalenergie des Menschen, die wie eine geringelte Schlange am Grunde der Wirbelsäule in dem niedrigsten, dem „Muladhara-Chakra“ liegt und schläft, erweckt und erhoben, damit sie durch die sechs weiteren Chakren höheren Bewusstseins aufsteigt, bis sie den tausendblättrige Lotos, das Scheitelchakra, erreicht. Die Kundalini erhebt sich durch den Sushumna-Kanal im Zentrum der Wirbelsäule. Die Schlangenerverehrung, die als Aberglaube lächerlich gemacht wird, ist die symbolische Entsprechung dieser grossen yogischen Disziplin, die Stärke und Kraft verleiht. (Sai-23-38)<sup>1</sup>

Die Atemübungen des Yoga bestehen aus Einatmen, Ausatmen und Kontrolle des Atems. Wenn der Atem unter Kontrolle ist, steigt die Kundalini-Kraft aufwärts und sucht Luft. Die Kundalini ist keine Schlange, sondern nur ein Wind, der hochsteigt, indem er um die 33 Wirbel herumgeht. (Sai-19.6.96)

Wenn die Menschheit an geistiger Empfänglichkeit zunimmt, werden die Aspiranten der Welt in den vielen Religionen durch Meditation die Fähigkeit kultivieren, die alle anderen Stimmen übertönende *Stimme* zu hören, und wenn sie lernen, den Klang zu verzeichnen, der alle anderen Klänge auslöschen wird, werden sie als eine Gruppe das neue *Wort* aufnehmen, das hinausgesendet werden wird. (TB-22-70)

---

1. In unserer Bibel ist die Jakobsleiter die symbolische Entsprechung.

Die neue Weltreligion kommt unter anderem durch das Wirken der esoterischen Gruppen überall in der Welt zum Ausdruck, weil diese besonders die Tatsache der Geistigen Hierarchie sowie das Amt und Werk Christi betonen und die Technik der Meditation hervorheben, wodurch die Wahrnehmung der Seele (oder das Christus-Bewusstsein) erlangt werden kann. Gebet hat sich zu Meditation erweitert. Das Wunschleben wurde zu mentaler Aspiration veredelt, und dieses geistige Streben wird dann durch ein Gefühl der Einheit und durch die Erkenntnis des immanenten Gottes verdrängt. Diese führt schliesslich zur Einswerdung mit dem transzendenten Gott. (TB-7-152/153)

Wenn man erkennt, dass absolut kein Unterschied zwischen der individuellen Seele und dem Göttlichen existiert, dass sie ein und dasselbe sind, dann ist dies das höchste Bewusstsein (Samadhi). Samadhi ist die reifste Frucht der Meditation, der kostbarste Augenblick für die Yogis, der Zerstörer der Unwissenheit, das Signal der Gnade Gottes. Die unaufhörliche Sehnsucht danach, Gott als Einen und gleichzeitig als Alles zu erkennen, ist es wert, ermutigt und willkommen geheissen zu werden; denn dies ist der Weg, durch den alle Zweifel beseitigt werden können. (Sai-3-105)

Was ist das Ziel von Meditation? Was ist Meditation? Wer meditiert? Der Meditierende, der Vorgang der Meditation und das Ziel der Meditation sind ein und dasselbe. Wenn ihr die Einheit in allen dreien versteht, braucht ihr nichts zu tun. Nun mag der Zweifel aufkommen: Können wir behaupten: Ich bin Gott? Ja, ihr könnt es behaupten, aber ehe ihr Gott sagt, solltet ihr das Ich kennen. (Sai-23.11.1997)

Wenn ihr sagt: "Ich meditiere über Gott", dann umfasst das drei Aspekte: ich, der Vorgang der Meditation und Gott. Alle drei sollten vereint werden. Die Kombination aller drei ist die Göttlichkeit. Alle drei sollten zu einem verschmolzen werden. Gedanke, Wort und Tat sollten in Harmonie sein; das ist das Kennzeichen, die Qualität einer edlen Seele. "Ich tue etwas!" - damit erreicht ihr Gott nicht. Solange das Ich-Empfinden da ist, könnt ihr nicht von Meditation sprechen. (Sai-30.4.1998)

Jeder spirituell Suchende muss notwendigerweise den Weg der Nachforschung beschreiten. Nur dann kann in ihm die Überzeugung entstehen und wachsen, dass die Natur und alles Lernen im Zusammenhang mit ihr unwirklich ist. Es wird ihr dann ein relativer, nicht ein absoluter Wert beigemessen. Natürlich müsst ihr auch in diesem Bereich lernen

und Erfahrungen sammeln, weil es für die Existenz notwendig ist. Ihr solltet es aber als eine Art tägliche Routine verstehen und nicht als höchste Weisheit oder unveränderliche, ewige Wahrheit missverstehen. Begeht ihr diesen Fehler, so führt das zu Unfrieden und zu einem unruhigen Geist. Die Unruhe produziert dann Kummer und Angst, diese wiederum zerstören den Frieden. Wenn ihr nach Frieden und Ausgeglichenheit strebt, müsst ihr als Grundlage den Glauben an die Vergänglichkeit der Natur haben und euch in ununterbrochener Kontemplation mit der unwandelbaren Gottheit befassen. (Sai-3-62/63)

Entsagung ohne Aktivität bringt Kummer; denn wie soll irgendjemand vom Handeln loskommen können? Wie sehr ihr Aktivität auch vermeiden mögt: Ist es nicht wenigstens notwendig, euch mit dem Gedanken an Gott, mit Meditation oder dem Wiederholen des Namens Gottes zu beschäftigen? Auch das ist Aktivität. Wenn auch dieses Tun aufgegeben wird, gibt es keine Freude mehr im Leben. Jeder Mensch, wer auch immer es sei, muss tätig sein, wie die Arbeit auch aussehen mag. Wer sich mit dem Weg des Handelns befasst, aber jede Vorstellung von Handeln aufgibt und der Disziplin der Stille folgt, kann in kurzer Zeit das Göttliche (Brahman) erkennen. Handeln wird solche Menschen nicht belasten. Tätigsein ist für sie wie atmen. Leben ist ohne die Tätigkeit des Atmens unmöglich, und ebenso ist für den spirituellen Aspiranten Arbeit wichtig. Unfrieden entsteht nur, wenn ihr die Früchte der Handlungen begehrt. Wenn ihr dagegen diesen Früchten entsagt und Freude aus dem Handeln selbst gewinnt, dann entsteht höchster Friede. Niemand denkt an die Resultate und Vorteile des Atmens, nicht wahr? Und genauso solltet ihr nicht über das Ergebnis nachdenken, wenn ihr handelt; das vermittelt echten Frieden. (Sai-3-70)

### **Mantra der Hingabe**

Lieber Gott und Vater,  
ich übergebe dir den heutigen Tag.  
Denke du die Gedanken in mir,  
sprich du die Worte aus mir,  
verriche du die Taten durch mich.  
Der Erfolg und der Misserfolg sind dein  
und ich bin frei. Frei! Frei! Frei!  
An nichts und niemanden mehr gebunden in den drei Welten.

Bringt alle Handlungen Gott dar, um ihn zu erfreuen, dann braucht es keine anderen spirituellen Disziplinen mehr. Spezielle Übungen, Meditation, Singen zum Lob Gottes, Askese sind vorgeschrieben, um den Geist zu reinigen und zu heiligen. Die Leute sprechen auf verschiedene Weise über Meditation. Was ist Meditation? Euer ganzes Leben ist Meditation. Wenn ihr beim Gehen nicht achtsam seid, verletzt ihr euch - es braucht Konzentration. Alles - gehen, reden, sprechen, schreiben, essen - verlangt Konzentration. Meditation ist der Weg des Lebens. Ihr braucht sie nicht neu zu üben oder neu zu lernen. Meditation ist ein Hauptlebensprinzip. Ihr meditiert über weltliche Objekte, ihr meditiert auf der Strasse, ihr meditiert über weltliche Themen. Es ist genug, diese Meditation auf Gott auszurichten. Dann wird Arbeit in Gottesdienst umgewandelt, und das ist Meditation. Lenkt eure Blicke, Gedanken und Gefühle hin zu Gott. (Sai-18.7.1997)

Die Bhagavad Gita fasst Meditation in einer klaren, kurzen Formel zusammen. Es bedeutet, den Kampf des Lebens zu kämpfen und sich dabei bewusst zu sein, dass es Gott ist, der die Geschicke lenkt. Das ist nicht nur eine Anweisung für Arjuna, sondern für die ganze Menschheit. „Konzentriert euren Geist auf mich und kämpft! Ich werde der Wille hinter eurem Willen sein, das Auge hinter eurem Auge, der Verstand hinter eurem Verstand, der Atem in eurem Atem. Mein ist der Kampf, mein ist die Macht; Heimsuchungen und Hoffnungen sind mein; die Früchte des Sieges sind mein, ebenso wie die Erniedrigung der Niederlage. Ihr seid eins mit mir, und ich bin eins mit euch.“ Das ist der Vollzug der Meditation – Identität, Verneinung aller Unterschiede. „Denkt immer an mich!“ Macht keinen Unterschied zwischen Singen zum Lob Gottes, Essen und Gottesdienst. Jede Handlung ist Gottesdienst. Gott gibt die Nahrung, er ist es, der sie zu sich nimmt, um Kraft für sein Werk zu haben. Jeder Augenblick ist kostbar, denn er schenkt ihn, er nutzt ihn, er formt und erfüllt ihn. Wenn ihr euch mit jedem Atemzug seiner bewusst seid, könnt ihr das höchste Ziel, eins mit ihm zu werden, erreichen. Ihr habt die Kraft. Der Schwache kann das Göttliche nicht verwirklichen. Solange ihr nicht mit der Quelle aller Kraft in euch in Verbindung steht, solange sie nicht die Essenz eures Wesens ist, solange seid ihr alle Schwächlinge, ungeeignet für das grösste aller Abenteuer. (Sai-21-174)

Heute werden in der Welt viele verschiedene spirituelle Disziplinen geübt, aber kein Einziger unternimmt etwas nur um Gottes willen. Sei es Busse, Yoga, Meditation, Gottesdienst oder was auch immer - alles tut

ihr nur für euch, aber nicht für Gott. Jeder befriedigt seine Selbstsucht. Keiner vollbringt etwas für Gott. Wer etwas für Gott vollbringt, verwandelt sich in Gott. (...)

Manche erzählen: „Ich meditiere eine Stunde lang.“ Für wen meditiert er? Für sich selbst. Ihr rezitiert Gottes Namen. Für wen rezitiert ihr? Für euch selbst. Ihr vollzieht heilige Rituale. Für wen? Alles dies tut ihr für euch selbst. Etwas für sich selbst zu tun und zu behaupten, man tue es für Gott, ist nicht aufrichtig. Wenn ihr es dennoch tut, glaubt, dass ihr Gott seid. „Ich bin kein Mensch, ich bin Gott, ich bin Gott, ich bin Gott.“ Denkt immer so. Das ist die rechte Meditation. (Sai-Ansprachen 1992/1998)

Man sagt, dass es für einen Gläubigen leicht sei, überall den Herrn zu finden. Es ist aber nicht so leicht, sondern sehr schwer für den Herrn, einen Gläubigen zu finden, der einen unerschütterlichen Glauben hat und der sich ihm völlig hingibt. Nur das Rezitieren der Namen des Herrn - ständig, unaufhörlich und mit ganzem Herzen - kann solch eine Haltung erzeugen. Das muss so beständig sein wie das Atmen und für euch ebenso lebensnotwendig werden. Das ist die richtige Andacht und Meditation für euch. Durch die „Wiederholung des Namens Gottes“ dieser Art werdet ihr in den Nektar der Unsterblichkeit eingetaucht und bekommt nicht nur einen Tropfen auf der Zunge zu kosten. (Sai-16-16/17)

Bedingungslose Ergebenheit ist das Haupttor zum Haus der Erlösung. Es hat vier Etagen: Meditation, rechtes Handeln, Hingabe und Weisheit. Jedes Stockwerk ruht auf dem darunterliegenden, und das oberste kann nicht erreicht werden, ohne die ersten drei erklommen zu haben. Denkt daran, wenn ihr Leute darüber debattieren hört, welche Yoga-Form die beste sei oder wie sie sich selbst auf spirituellem Gebiet als dies oder jenes bezeichnen. (Sai-17-77)

In der Ausgeglichenheit der Meditation in den Genuss der Wirklichkeitserfahrung zu kommen, ist reine Freude. Diese Freude ist das Ergebnis völliger Hingabe. (Sai-18-59)

Ich komme nur dorthin, wo aufrichtiger Glaube und ganze Hingabe die höchsten Werte sind. Verbringt deshalb die stillen Stunden der Meditation in eurem eigenen Heim und lasst euren Glauben wachsen. Ich halte nichts von frommen Liedern, die ohne innere Beteiligung gesungen werden. Stundenlanges Singen allein, auch wenn es noch so laut ist, nützt nichts. Ein kurzes, konzentriertes Gebet, das vom Herzen



kommt, genügt, um die Verbindung mit Gott herzustellen und ihn zu erreichen. (Sai-18-94)

Ihr könnt euch der Gegenwart Gottes nur durch ständige Meditation bewusst werden, durch guten Umgang, durch die Worte derer, die es erfahren haben, und durch das Einhalten der vorgeschriebenen Disziplin. Darum lege ich so grossen Wert auf Disziplin. (Sai-18-106)

Der Guru sagt: „Klärt euren Intellekt durch rechtes Handeln“; doch der Schüler ist faul. Er zieht Meditation vor, weil er denkt, dass es leichter sei, still auf seinem Platz zu sitzen. Nach ein paar Versuchen jedoch erkennt er die Schwierigkeit und bittet den Guru, ihm eine andere Disziplin zu verordnen. Der erste Schritt, den Menschen in Gott zu verwandeln, ist, diese Faulheit aus seinem Wesen zu vertreiben. Gott allein ist ewig; der Mensch ist ein kurzer Blitz, eine winzige Welle, die steigt und fällt. Deshalb erfüllt euren Geist mit tiefeschürfenden und grossartigen Gedanken von unbeschreiblicher Herrlichkeit, indem ihr durch die Rezitation des Namens Gottes euer Unterbewusstsein beeinflusst. Das ist für dieses Zeitalter die wichtigste Disziplin. (Sai-18-129)

Was ihr von Gott erbitten müsst, ist Weisheit, denn es ist Weisheit, welche das Göttliche, das im Menschen ruht, offenbart. Das ist das letzte Ziel aller spirituellen Anstrengungen, aller Opferzeremonien und aller Yoga-Disziplinen. Ihr könnt niemals durch weltliche Freuden ein solches Glücksbewusstsein, ja nicht einmal einen Bruchteil davon erfahren. Um von einem Schlangenbiss, den ihr im Traum erleidet, geheilt zu werden, müsst ihr nur aufwachen - das ist alles. Das „Aufwachen“ ist eine Folge der Weisheit, die ihr durch unaufhörliche Meditation über die Herrlichkeit und Stärke des Allmächtigen erlangen werdet. Zwei Dinge sind wichtig für ein glückliches Leben: Nahrung und Meditation. Nahrung zur Erhaltung des Körpers und Meditation zum Eintritt in den Tempel Gottes und zum Einswerden mit seiner Herrlichkeit. (Sai-18-173/174)

Die innere Disziplin ist Meditation über die Herrlichkeit, von der man lediglich ein Funke ist. Jede Tat oder Aktivität muss durch Rechtschaffenheit geregelt werden, dann werdet ihr zu Gott hingeführt, der grundlegenden Wahrheit des Universums, einschliesslich des eigenen Selbst. (Sai-20-137)

Das Göttliche ist der innerste Kern aller Wesen, nah und fern, gross und klein. Dehnt euer Bewusstsein bis zu den äussersten Grenzen aus. Das heisst, in Wirklichkeit gibt es gar keine Grenzen. Diese Erweiterung des Bewusstseins kann weder bar noch auf Raten gekauft werden! Nein, sie ist nur durch einen inneren Wandel möglich, durch Meditation, Rezitation von Mantras oder den Namen des Herrn und durch ständige Kontemplation über die allerhöchste Majestät, die in euch residiert. Sobald ihr euch dieser Majestät bewusst werdet, könnt ihr zu wirksamen Werkzeugen für die Hilfe und Unterstützung der Unglücklichen und Notleidenden in eurer Gesellschaft werden. Das Göttliche keimt im Herzen, wächst im Bewusstsein und kommt in allen geistigen und körperlichen Tätigkeiten des Menschen zur Blüte. Bis jetzt habt ihr das göttliche Prinzip nicht erfahren, denn ihr seid noch nicht bereit, anderen, denen dasselbe Prinzip innewohnt, euer Bestes zu geben. Erst wenn ihr bereit seid zu geben, seid ihr berechtigt zu empfangen. (Sai-21-127)

Das Universum selbst ist die Manifestation des göttlichen Geistes. „Einer bin ich, vielfältig will ich sein!“ Das Universum entstand im Geist Gottes, es spross hervor und breitete sich aus, und seitdem ist der Geist so mächtig und alles durchdringend geworden. Auch bei euch ist es der Geist, der die Welt färbt. Ist er rein, spiegelt die Welt diese Reinheit wider, ist er unrein, lauern in der Welt überall Gefahren. Die Weisen Indiens legten eine Reihe von Übungen fest, die den Geist reinigen sollten, damit er sich von den Sinnen ab- und der Intuition zuwende. Diese Übungen sind Teil des umfassenden Weges der Meditation.

Meditation ist nach Meinung vieler eine Übung von wenigen Minuten. Man versucht, eine bestimmte Haltung einzunehmen, kontrolliert ein- und aus zu atmen, und bemüht sich, seine Aufmerksamkeit ausschliesslich auf ein Bild oder Ideal zu lenken. Während dieser Zeit fühlt man sich ausgesprochen wohl, erlebt eine Art von Verzückung, Freude und Frieden. Aber wenn die Übung zu Ende ist, fällt man wieder in das alte Rollenverhalten mit Skandalen, Streit, Neid und Angst zurück. So ist Meditation zu einer Routinehandlung verkommen, einem Zeitvertreib, einer Gewohnheit, einer Droge oder einem Beruhigungsmittel, statt eine Stärkung des Geistes zu sein.

Meditation sollte nicht nur zu festgesetzten Tageszeiten durchgeführt werden, es sollte ein kontinuierlicher Prozess sein, der die Persönlichkeit mit der Süsse Gottes erfüllt. Der Geist muss von Bitterkeit befreit und mit dem Nektar universeller Liebe angefüllt sein. Diese Liebe muss euch offenbaren, dass der Einzelne nichts anderes als Gott ist, der sich dieses Kleid angezogen hat. Ihr seid nicht identisch mit dieser zeitwei-

ligen Hülle, sondern ein ewiges, körperloses, göttliches Wesen! Die zeitlichen und räumlichen Grenzen, denen ihr euch unterwerft, wenn ihr sagt, ihr wäret in einem bestimmten Jahr geboren und euer Geburtsort sei irgendein Punkt auf der Weltkarte, sind ebenfalls künstlich und zufällig, jedenfalls nicht fundamental. (Sai-22-46/47)

Strebt danach, eine Verkörperung der Wahrheit zu werden und Unsterblichkeit zu erlangen, obwohl der Sieg nicht leicht und in weiter Ferne sein mag. Um jene Wahrheit zu verkörpern, bieten sich euch überall genügend Chancen. Die Pforten zu jener Herrlichkeit stehen überall weit offen. Öffnet die Augen und seht sein Mitgefühl, seine Majestät, seine Schönheit vor euch ausgebreitet.

Obwohl ihr drei Stunden lang meditiert, könnt ihr euch noch nicht einmal drei Sekunden auf diese Attribute Gottes konzentrieren! Ihr bekommt Rückenschmerzen, die Beine tun weh, ihr müsst die Position ein Dutzend Mal verändern, statt dass ihr vor euch und über euren Köpfen am Himmel und unter euren Füßen das Werk des Allmächtigen bewundert.

Warum vergeudet ihr so viel Zeit damit, Gedankenkontrolle zu erreichen? Praktiziert eine andere spirituelle Übung, seht das Göttliche überall um euch herum! Glaubt daran, dass das Göttliche in euch dasselbe ist, das in allen anderen Menschen ist und sie leben, lieben, klagen und jubeln lässt. Diese Meditation ist keine blosse Pflichterfüllung! Eure Teilnahme daran ist unbegrenzt. Es ist eine Vollzeitbeschäftigung. Dann bekommt ihr reiche Erträge zurück. Ihr erkennt dann, dass ihr ein Tempel Gottes seid, eure Glieder die heiligen Gefäße, die für den Gottesdienst geweiht sind, dass eure Taten die Früchte sind, eure Gedanken die Blumen, eure Worte die Musik, welche die Verehrung in jedem Augenblick vollkommen machen. Wenn euer Herz voller Hingabe ist, wird euch jeder, den ihr anspricht, wie Gott erscheinen. (Sai-22-48/49)

Der Körper und alle Körperteile sind von Gott geschenkt. "O Gott, alles ist dein; dieser Körper gehört dir; alle Körperteile, alle Organe sind dein; ich bin dein und du bist mein." Wenn diese innige Beziehung da ist, diese Identifikation, wird jede Anbetung und rituelle Verehrung unnötig und sinnlos. Wer diesen Zustand noch nicht erreicht hat, muss sich an die Routine von Meditation und ritueller Verehrung halten. Ihr müsst mit diesen Routine-Wegen beginnen. Aber nach und nach müssen solche Praktiken abgelegt und eingestellt werden. (Sai-23.11.2000)



## MEDITATION IN DER RELIGION

Die neue invokative Tätigkeit wird der Grundton der kommenden Weltreligion sein und wird in zwei Abschnitte zerfallen. Zuerst kommt die invokative Tätigkeit der grossen Massen überall, die von geistig eingestellten Personen (womöglich in Kirchen unter einer aufgeklärten Geistlichkeit) geschult werden, damit die Menschen die Tatsache annehmen, dass sich geistige Energien nähern, die in Christus und seiner geistigen Hierarchie ihren Brennpunkt haben. Die Massen werden ferner belehrt werden, wie sie ihr Verlangen nach Licht und Befreiung und Verstehen in Worte kleiden können. Des Weiteren wird eine wirksame Invokationsarbeit von jenen erfahrenen Persönlichkeiten geleistet werden, die ihr Denken durch richtige Meditation geschult haben und welche die grosse Wirkungskraft von Gebetsformeln, Mantras und Invokationen kennen und bewusst anwenden. Sie werden in zunehmendem Mass gewisse grosse Wort-Formeln verwenden, die später der Menschheit gegeben werden sollen, genau so wie Christus "Das Gebet des Herrn" bekanntgab und die Hierarchie die Neue Invokation zum Gebrauch in der heutigen Zeit herausgab.

Diese neue Religionswissenschaft, zu deren Verständnis Gebet, Meditation und Ritual die Menschheit vorbereitet haben, wird ihre Anhänger darin ausbilden, dass diese alljährlich zu bestimmten Zeiten das stimmhaft geäusserte Verlangen der Erdenbürger nach näherem Kontakt mit Gott und engeren geistigen Beziehungen zueinander feierlich vortragen. Diese religiöse Praxis wird, in richtiger Weise ausgeführt, bei der erwartungsvollen Hierarchie und ihrem Oberhaupt, Christus, eine Rückwirkung auslösen. Durch diese Rückwirkung wird sich der Glaube der grossen Massen allmählich zur Überzeugung von Wissenden umwandeln. Solcherart werden die Volksmassen umgewandelt und vergeistigt werden; die beiden grossen göttlichen Energie-Zentren oder Gruppen - die Hierarchie und die Menschheit - werden in vollständiger Verschmelzung und Einheit miteinander zu arbeiten beginnen. Dann wird das Reich Gottes wirklich und wahrhaftig auf Erden wirksam tätig sein. (TB-8-157/158)

Invokation ist die höchste Form des Betens, die es gibt, und eine neue Art und Weise, Gott anzurufen; das Wissen über die Meditation hat dies jetzt möglich gemacht. (TB-8-187)



# MEDITATION ÜBER DAS OM

Die Grundlage aller manifestierten Erscheinungsformen ist der ausgestossene Laut oder das mit Kraft ausgesprochene Wort, also das mit voller Absicht des Wirkungs-Willens gesprochene Wort. Hierin liegt bekanntlich der Wert der Meditation, denn Meditation ruft im Endergebnis jenes innere, dynamische, gesammelte Zielstreben hervor oder anders gesagt, die innere Vorstellung, welche die unweigerliche Voraussetzung für jede Äusserung eines schöpferischen Lautes ist. Wenn es heisst: Der Logos brachte die Welten durch Meditation hervor - so ist damit gemeint, dass es in seinem eigenen Bewusstseinszentrum eine Periode gab, in der er über Plänen und beabsichtigten Zielen sass und meditierte. Er schaute den ganzen Weltablauf als ein vollendetes Ganzes, das Ende vom Anfang an und alle Einzelheiten in der gesamten Sphäre. Wenn seine Meditation beendet war und das Ganze als vollkommenes Bild vor seiner inneren Vision schwebte, dann wandte er ein gewisses Wort der Kraft an, ein Wort, das ihm von Einem, über den nichts gesagt werden darf, übermittelt wurde, vom Logos des kosmischen Planes, von dem unser System nur ein Teil ist. (TB-1-162)

Wenn ein Mensch meditiert, erstrebt er zwei Ziele:

1. Er sucht Gedanken zu formulieren, abstrakte Ideen und Intuitionen auf die konkreten Ebenen der Mentalebene herunterzubringen. Das könnte man *Meditation mit Saatgedanken* nennen. (...)
2. Er erstrebt die Gleichschaltung mit der Seele und die Schaffung jenes Vakuums zwischen dem physischen Gehirn und der Seele, das zu göttlicher Ausströmung führt. (...)

Durch Anstimmen des Heiligen Wortes in der Meditation sollte der Mensch imstande sein (sofern er es richtig ertönen lässt), sowohl schöpferisch als auch zerstörend zu wirken, so wie der Logos. Es handelt sich dann um ein Abbild des kosmischen Vorgangs im Mikrokosmos. Der Mensch wird Materie feinerer Struktur an seine Körper heranziehen und gröbere austossen. Er wird Gedankenformen bilden, die feinere Materie an sich ziehen und das verwerfen, was niedriger vibriert. Das Wort sollte so angestimmt werden, dass die Gleichschaltung automatisch erfolgt und das notwendige Vakuum geschaffen wird, wodurch ein Niederströmen erfolgt. All diese Wirkungen können erzielt

werden, wenn das Wort korrekt angestimmt wird. Der Mensch sollte mit jeder Meditation besser gleichgeschaltet sein, mehr Materie von niederer Vibration aus dem einen oder anderen seiner Körper abstossen und die Stromrinne etwas mehr erweitern, um so ein Gefäß zu schaffen, das immer mehr aufnahmefähig ist für Erleuchtung aus höheren Ebenen. (...)

Der Schüler wird die nötige Verbindung herstellen zwischen der emotionalen oder Wunschebene und der Intuitionsebene und dabei das Geheimnis der emotionalen Ebene herausfinden. Beim Studium des Wortes auf den mentalen Ebenen und seiner Wirkung auf die Formenbildung wird der Schlüssel zur Errichtung von Salomons Tempel entdeckt, und der Schüler entwickelt die Fähigkeiten des Kausalkörpers, des Seelenkörpers, um am Ende Befreiung aus den drei Welten zu finden.

Der Schüler darf jedoch nicht vergessen, dass er zunächst seine Persönlichkeitsnote finden muss und dann die der Seele, ehe er die monadische Saite anschlagen kann. Wenn er das getan hat, so hat er für sich selbst sein eigenes dreifaches Wort angestimmt und ist dann ein verständnisvoller und von Liebe beseelter Schöpfer. Das Ziel ist erreicht. (TB-2-73/75)

### *Aussprache und Anwendung des Heiligen Wortes in der Einzelmeditation.*

Der Mensch nimmt sich vor zu meditieren und versucht sich den notwendigen Regeln anzupassen. Dazu möchte ich ein paar einleitende Winke geben:

Der Aspirant sucht täglich einen ruhigen Platz auf, wo er frei ist von Störung und Unterbrechung. Er wird klug daran tun, stets den gleichen Platz zu wählen, denn so wird er ihn mit einem Schild umgeben, der ihm als Schutz dient und den erwünschten höheren Kontakt erleichtert. Die Materie dieses Platzes - oder die Materie des ihn umgebenden Raumes - wird dann auf eine gewisse Vibration abgestimmt (die höchste eigene Vibration des Betreffenden, die er in einer Reihe von Meditationen erreichen konnte), und sie macht es ihm möglich, auf dem höchsten Schwingungspunkt zu beginnen, ohne jedes Mal erst die Vibration wieder auf jenen Punkt hinaufbringen zu müssen.

Der Aspirant sammelt sich und nimmt mit seinem physischen Körper eine Stellung ein, in der er unbewusst verharren kann. Genau festgelegte Regeln lassen sich nicht angeben, da hier der physische Körper



selbst in Betracht gezogen werden muss. Es mögen erschwerende Umstände vorliegen, wie z. B. Steifheit oder Invalidität. Eine ungezwungene Stellung ist anzustreben, zusammen mit lebendiger Aufmerksamkeit. Schläffheit und Nachlässigkeit führen zu nichts. Für den Durchschnittsaspiranten ist es empfehlenswert, mit gekreuzten Beinen auf den Boden zu sitzen und sich dabei anzulehnen, damit die Wirbelsäule Halt hat. Bei hochintensiver Meditation oder wenn der Aspirant weit fortgeschritten ist und die Zentren lebendig sind (vielleicht sogar das innere Feuer an der Basis der Wirbelsäure pulsiert), dann sollte der Rücken ohne Anlehnung gerade sein. Der Kopf sollte nicht zurückgeworfen werden, um Spannung zu vermeiden, sondern er sollte gerade gehalten oder das Kinn leicht gesenkt werden. Wenn das geschehen ist, wird die für so viele charakteristische Spannung verschwinden und der niedere Körper, entspannt sein. Die Augen sollten geschlossen und die Hände im Schoß gefaltet sein.

Dann sollte der Aspirant feststellen, ob sein Atem ruhig, stetig und gleichmässig geht. Wenn ja, dann möge er den ganzen Körper entspannen, sein Denken in positiven Bahnen und den physischen Körper biegsam und aufnahmebereit halten.

Dann vergegenwärtige er sich geistig seine drei Körper, und nachdem er entschieden hat, ob seine Meditation im Kopf oder im Herzen stattfinden soll, verinnerlicht er sein Bewusstsein dementsprechend und wählt das eine oder andere der Zentren als dessen Brennpunkt. Dabei sollte er sich mit Bedacht vergegenwärtigen, dass er ein Sohn Gottes ist, der zum Vater zurückkehrt, dass er Gott selbst ist, der das Gottbewusstsein sucht, welches sein Eigen ist; dass er ein Schöpfer ist, der erschaffen will; dass er der niedere Aspekt der Gottheit ist, der nach Gleichschaltung mit dem Höheren sucht. Dann sollte er dreimal das Heilige Wort anstimmen, das erste Mal leise zur Beeindruckung des mentalen Körpers, dann lauter zur Stabilisierung des Gefühlskörpers, und zuletzt noch lauter zwecks Einwirkung auf den physischen Körper. Die Wirkung auf jeden Körper wird eine dreifache sein. Wenn das Wort korrekt angestimmt ist und der Kern des Bewusstseins beharrlich in dem auserwählten Zentrum festgehalten wird, dann ergibt sich folgende Wirkung:

#### *Auf mentalen Ebenen:*

1. Das Kopfbereich wird berührt und zum Schwingen angeregt. Das niedere Denkprinzip wird zum Schweigen gebracht.

2. Die Verbindung mit der Seele gelingt mehr oder weniger, aber stets bis zu einem gewissen Grad durch das permanente Atom.
3. Grobe Atome werden ausgestossen und feinere eingebaut.

#### *Auf emotionellen Ebenen:*

1. Der emotionelle Körper wird durch das permanente Atom definitiv stabilisiert, und das Herzzentrum wird berührt und in Bewegung gesetzt.
2. Grobe Materie wird abgestossen, und der emotionelle oder Wunschkörper wird farbloser, so dass er zum wahren Rückstrahler des Höheren wird.
3. Ein plötzlicher Gefühlsstrom fließt von den atomischen Ebenen der emotionellen Ebene zur intuitionellen Ebene, durch die atomische Stromrinne, welche die beiden verbindet. Der Strom fließt aufwärts und klärt den Kanal.

#### *Auf den physischen Ebenen:*

1. Hier ist die Wirkung eine sehr ähnliche, aber sie beeinflusst hauptsächlich den ätherischen Körper; sie regt den göttlichen Strom an.
2. Die Wirkung erstreckt sich über die Peripherie des Körpers hinaus und schafft einen Schild, der zum Schutz dient. Unharmonische Einflüsse in der nahen Umgebung werden dadurch ferngehalten. (TB-2-76/78)

#### *Gebrauch des Wortes durch Gruppen*

In Gruppenformation erhöht sich die Wirkung des Wortes, sofern deren Zusammensetzung die richtige ist; oder aber sie wird null und nichtig und unwirksam, falls die betreffende Gruppe unerwünschte Elemente enthält. Ehe eine Gruppe daher das Wort in angemessener Weise gebrauchen kann, müssen gewisse Vorbedingungen erfüllt werden:

1. Es ist erwünscht, dass Menschen gleichen Strahls oder eines Komplementärstrahls eine Gruppe bilden.
2. Es ist erwünscht, dass das Wort in der gleichen Tonlage angestimmt wird oder in einer, die damit harmonisiert. Wenn das der Fall ist, so wird die Schwingung von weittragender Wirkung, und es werden gewisse Reaktionen zu erwarten sein. Was erfolgt also, wenn das Wort von einer richtig zusammengesetzten Gruppe angestimmt wird?
3. Eine starke Strömung wird erzeugt, die den für die Gruppe verantwortlichen Jünger oder Meister erreicht und es ihm ermöglicht, die Gruppe mit der Bruderschaft in Verbindung zu bringen und die Stromrinne für die Übermittlung von Lehren freizumachen.
2. Es entsteht ein leerer Raum, der in gewisser Beziehung dem Raum entspricht, der zwischen der Seele und der Persönlichkeit existieren sollte, der aber in diesem Fall zwischen einer Gruppe und jenen Wesen auf der inneren Seite liegt.
3. Wenn alle Bedingungen günstig sind, so ergibt sich ausserdem eine Verbindung mit den egoischen Gruppen der betreffenden Persönlichkeiten, eine Anregung der betreffenden Kausalkörper und ein Zusammenschluss aller drei Gruppen - der niederen, der höheren und der Bruderschaft - in einem Dreieck für die Übermittlung von Kraft.
4. Das Wort hat eine definitive Wirkung auf die physischen Körper der niederen Gruppe. Es erhöht die Schwingung der emotionalen Körper, indem es Gegenschwingungen ausstösst und alles mit dem höheren Rhythmus in Einklang bringt. Das führt zu Gleichgewicht. Es regt das niedere Denken an, öffnet jedoch zu gleicher Zeit die Verbindung mit dem höheren, welches seinerseits, indem es einströmt, das niedere konkrete Denken stabilisiert.
5. Es erregt die Aufmerksamkeit gewisser Devas oder Engel, deren Tätigkeit mit den Körpern der Menschen zusammenhängt, und versetzt sie in die Lage, diese Tätigkeit mit erhöhter Genauigkeit auszuüben und Kontakte herzustellen, die später von Nutzen sein werden.
6. Es umgibt die Gruppe mit einem schützenden Schild, der (obgleich nur vorübergehend) die Gruppe von Störungen freihält und es den einzelnen Mitgliedern erlaubt, mit grösserer Ruhe und Ge-

setzmässigkeit zu wirken, und der den inneren Lehrern dabei hilft, die Linie zu finden, auf der am leichtesten eine Verbindung hergestellt werden kann zwischen ihnen und denen, die ihre Instruktionen suchen.

7. Es hilft dem Fortschritt der Evolution. Wenn diese Hilfe auch noch so geringfügig sein mag, so gibt doch jedes Bestreben dem Logos zur Beschleunigung seines Planes ein Werkzeug in die Hand, das dem Auswirken des Gesetzes freie Bahn verschafft und irgendwie verfeinernd auf die Materie einwirkt, das die Vibration anregt und die Verbindung zwischen dem Höheren und dem Niederen erleichtert. (TB-2-80/81)

Gemeinsames Anstimmen des Heiligen Wortes. Es ist dies eine der gebräuchlichsten Methoden und der direkteste Weg, um für die Kraftübermittlung einen Trichter zu schaffen. Wenn es im Fall eines Einzelnen so wirksam ist, wie das immer wieder dargetan wurde, so liegt es auf der Hand, dass ein vereintes Anstimmen des Heiligen Wortes ungeheuer wirksam und unter Umständen sogar gefährlich sein muss. Der Verlust seiner Anwendungsweise ist es, was die Wirksamkeit aller gegenwärtigen exoterischen Glaubensrichtungen behindert und eingeschränkt hat. Aber dieser Verlust wurde absichtlich verursacht, um die menschliche Hierarchie auf dem niedrigen Niveau ihrer Evolution vor Gefahren zu schützen. Wenn der gemeinsame Gebrauch des Wortes wieder einmal eingeführt ist, und wenn menschliche Gemeinden es korrekt und in der richtigen Tonlage und im richtigen Takt oder Rhythmus anstimmen können, dann wird das Niederströmen höherer Kraft (deren Qualität vom Ton und der Tonart abhängt) so wirkungsvoll sein, dass die resultierende Belebung des Mikrokosmos die Umgebung und das umliegende Land beeinflussen wird. Die Belebung wird sich dementsprechend in allen Naturreichen bemerkbar machen, denn das menschliche Reich ist ein Bindeglied zwischen dem Höheren und dem Niederen und bildet im Verein mit dem Devareich einen Treffpunkt für die Kräfte des Lebens.

Die Wirkungen auf die verschiedenen Zentren werden sich ganz deutlich auf der einen oder anderen Ebene der drei Welten fühlbar machen. Das möchte ich eingehender beleuchten, denn Klarheit ist erwünscht. Ich muss aber davor warnen, der hier aufgeführten Reihenfolge eine Bedeutung beizumessen. Für genauere Informationen über dieses Thema ist die Zeit noch nicht reif.

Nehmen wir an, dass eine Versammlung von Personen den Wunsch hat, mit dem Kraftstrom in Verbindung zu treten, der sich durch die Gefühle auswirkt und der dadurch zu grösserem Streben und grösserer Liebe anregt. In gemeinsamer Stille werden sie schweigend dastehen, bis auf ein Zeichen ihres Leiters jeder Einzelne in der Gruppe das Bewusstsein vorsätzlich ins Herzzentrum zurückzieht, um dann vom Herzzentrum aus (während das Bewusstsein dort fest verankert bleibt) den Laut des Heiligen Wortes in einer Tonlage auszusenden, auf welche die meisten Mitglieder der Gruppe reagieren. Diese Tonlage wird vom hellsehenden Gruppenleiter auf Grund einer kurzen Beobachtung der vor ihm versammelten Auras ermittelt. Der Ton wird den nötigen Trichter erzeugen, und es wird dann eine ungeheure zeitweilige Ausdehnung des Gefühlskörper-Umfangs aller Teilnehmer sowie eine intensive Belebung ihrer Herzzentren erfolgen. Dadurch wird es den Leuten möglich sein, Höhen zu erreichen und Segnungen zu empfangen, die ihnen getrennt als Einzelne unzugänglich wären. Andere Situationen dieser Art kann man sich selbst ausdenken. Die Anwendung der Einbildungskraft in diesen Dingen ist von grosser Bedeutung und entwickelt eine Verbindung zwischen dieser Fähigkeit und ihrem höheren Gegenstück, der Intuition. Schüler der Meditation müssen lernen, ihre Einbildungskraft (Imagination) zu vergrössern. (TB-2-203/205)

In den Anfangsstadien der Meditationsarbeit lässt man das Wort laut ertönen, während es später unhörbar gesprochen wird. Diese Übung im Erklingenlassen des OM ist eine unbewusste Vorbereitung für das zweifache geistige Schöpfungswerk. Gewandtheit stellt sich ein, wenn der aufmerksame Aspirant sich daran gewöhnt, in seinem Gehirn den tonlosen Laut des OM zu hören.

Ich möchte hier vorschlagen, dass die Schüler sich daran gewöhnen, in dieser Weise zu arbeiten, indem sie das Wort hörbar und häufig am Ende der Morgenmeditation erklingen lassen, zu Beginn aber nachdrücklichst jene gestraffte Aufmerksamkeit für das lautlose Hören pflegen, welche die Empfindungsfähigkeit des inneren Ohres, des ätherischen Ohres, entwickelt. (TB-4-147)

In der Erfahrung der Seele wird die Erscheinungsform für die drei Welten durch intensive Meditation geschaffen; das ist immer die mit dem Atmen gleichlaufende Tätigkeit. Dann wird durch einen Willensakt, der zum Ausatmen führt und der in der Zwischenzeit der Kontemplation oder der Zurückhaltung des Atems dynamisch erzeugt oder erreicht wurde, die erschaffene Form in die Erscheinungswelt ausgesandt, um

als Instrument der Erfahrung zu dienen, als ein Mittel zur Wesensäußerung und als ein Reaktionsapparat in den drei Welten menschlichen Lebens.

Durch Meditation und Zucht lernt der Jünger in seinem Leben hohe Zwi-schenaugenblicke zu erreichen, so oft er seine Kräfte auf der Ebene des Seelenlebens konzentriert; und dann sendet er durch einen Wil-lensakt seine geistigen Absichten, Pläne und sein Leben mit dem Atem in die Welt der Erfahrung hinaus. (TB-4-172)

Wir kommen jetzt zur Betrachtung eines Gegenstands, der sich für Stu-denten immer als ausserordentlich schwierig erweist: die Natur des Wortes, des AUM und dessen späteren Entwicklungen, des OM und des LAUTES. Über ihre Bedeutung oder die Notwendigkeit ihres Ge-brauches besteht viel Verwirrung. Die Phase ihres Erkennens, durch die wir jetzt gehen, ist eine rein exoterische, um die Allgemeinheit an die Tatsache ihrer Existenz zu gewöhnen. Das wurde auf drei Arten her-vorgebracht:

1. Durch den ständigen Gebrauch des Wortes "Amen" in allen christlichen Kirchen, das im Westen eine Entstellung des AUM ist. Das AUM ist hier der niederste Aspekt des ursprünglichen Lautes.
2. Durch die Betonung, die man auf das Verlorene Wort legt und da-durch die Aufmerksamkeit der Menschheit geschickt auf das OM, den Laut des zweiten Aspekts, die Seele, lenkt.
3. Durch den wachsenden Nachdruck, der von den vielen okkulten Gruppen auf der ganzen Welt auf den Gebrauch des OM gelegt wird, seinen häufigen Gebrauch in diesen Gruppen in der Öffent-lichkeit und jener, die auf Meditation bedacht sind. (...)

Im Ritual der christlichen Kirche wird vom Gebrauch des Amen allmäh-lich abgeraten, weil es grundsätzlich eine materialistische Bestätigung ist und vom durchschnittlichen Kirchgänger gewöhnlich als ein Siegel göttlicher Genehmigung auf die Anforderungen an den Allmächtigen für Schutz oder für die Versorgung seiner physischen Notwendigkeiten betrachtet wird. All dies bezieht sich deshalb auf das Wunschleben, auf Streben, auf Dualismus und auf Verlangen. Es umschliesst die Haltung des Gebers und des Empfängers. (...)

Das OM, wenn richtig intoniert, befreit die Seele aus dem Bereich der Verblendung und des Entzückens. Es ist der Laut der Befreiung, die

grosse Note der Auferstehung und des Emporhebens der Menschheit zur Geheimen Stätte des Höchsten, wenn alle anderen Worte und Laute versagt haben. Es ist kein dreifacher Laut wie es das AUM ist, sondern ein Doppellaut, bezeichnend für das Verhältnis zwischen Geist und Seele, und Leben und Bewusstsein. Dieses verlorene Wort, symbolisch für den Verlust in den drei Welten, muss wieder erlangt werden und seine Entdeckung ist heute im Gang. (...)

Der LAUT ist der einzige Ausdruck des Unaussprechlichen Namens, der geheimen Benennung des Einen, in dem wir leben, uns bewegen und unser Dasein haben. Erinnert euch immer daran, dass in der okkulten Lehre Name und Form gleichbedeutende Worte sind; diese zwei Worte enthalten das Geheimnis der Manifestation. Identifikation mit allen Formen des göttlichen Lebens ist das Ziel des Eingeweihten, damit er wissen kann, dass er selbst ein wesentlicher Teil von diesem Ganzen ist und sich auf alle Stufen göttlicher Erkenntnis einstellen kann, selber wissend (und nicht nur theoretisch), dass sie auch seine eigenen Erkenntnisse sind. Er kann dann in die göttliche Arkana des Wissens eindringen, an der göttlichen Allgegenwart teilnehmen und - nach freiem Willen - die göttliche Allwissenheit zum Ausdruck bringen und sich vorbereiten, in vollem Bewusstsein die göttliche Allmacht zu bekunden. (...)

Die Massen hören den Laut des AUM und erkennen ihn in ihren höheren Schichten als Ausdruck von etwas, von dem sie Befreiung suchen. Die Aspiranten und die Jünger der Welt hören das OM und in ihrem persönlichen Leben befinden sich das AUM und das OM in Konflikt. Dies mag für euch eine neue Idee sein, aber sie übermittelt die Idee einer ewigen Tatsache. Vielleicht hilft es euch zum Verstehen dieser Phase, wenn ich euch sage, dass für die erste Gruppe das M die materielle Natur ausdrückt, während die zweite Gruppe durch das Symbol M die in Materie eingehüllte Seele ausdrückt. Ihr werdet deshalb sehen, wie die Lehre den Menschen nach und nach vorwärts führt und wie die okkulte Wissenschaft den Menschen mit grossen mentalen Umkehrungen und göttlichen Widersprüchen in Berührung bringt. Das Wort der Seele und der Laut der geistigen Wirklichkeit sind seit Äonen verloren. Heute wird das Wort der Seele wiedergefunden und mit diesem Finden geht das kleine Selbst in der Herrlichkeit und Strahlung des Göttlichen Selbst auf. (...)

Die meisten Aspiranten und Jünger lernen heute die Bedeutung des OM kennen, welches nicht "das Wort ist Fleisch geworden" bedeutet, sondern das Wort befreit von der Form und sich als Seele-Geist und nicht als Körper-Seele-Geist bekundet. (TB-18-71/74)

Wenn das OM mit zielgerichtetem Gedanken erklingt, dann wirkt es als Unruhestillter, als eine Kraft, die den groben Stoff des Gedanken- und Empfindungskörpers und des physischen Leibes lockert. Wenn man es jedoch mit intensivem geistigem Streben erklingen lässt, wirkt es als Anziehungskraft und sammelt Teilchen reiner Materie, um damit die vorher ausgeschiedenen zu ersetzen. Studierende sollten sich bemühen, diese beiden Wirkungsweisen wohl zu beachten, wenn sie das OM in ihrer Meditation gebrauchen. Diese Nutzenanwendung des OM hat praktischen Wert und führt zum Aufbau guter Körper zum Gebrauch der Seele.

Die Anwendung des OM dient ausserdem dazu, den Grossen auf den universalen Ebenen und jenen Mitarbeitern in der äusseren Welt, die mit geistiger Wahrnehmung begabt sind, anzuzeigen, dass ein Jünger für die Arbeit bereitsteht und auf der Erde dort aktiv verwendet werden kann, wo es notwendig ist. Dies sollte von allen Aspiranten bedacht werden und als Antrieb dienen, um das äussere Erscheinungsleben mit den geistigen Impulsen in Übereinstimmung zu bringen. (TB-4-161)

Das Rezitieren des OM und die Kontemplation über diese mystische Silbe werden euch helfen, die stürmischen Wellen zu beruhigen. OM ist die Summe aller Lehren der Veden über Gott und über die Möglichkeiten seiner Verehrung. OM, diese eine Silbe ist Brahman, Gott. (Sai-21-175)

In der Bhagavad Gita wird gesagt, dass jeder, der im Augenblick des Sterbens das OM, das Symbol Brahmans ausspricht, in Brahman eingeht. Aber ihr werdet dazu nur in der Lage sein, wenn ihr euch euer ganzes Leben lang auf das OM konzentriert habt. Im Augenblick des Verlassens dieser Welt das OM hervorzustossen, wird euch nicht helfen. (Sai-21-174)



## SO 'HAM MEDITATION

OM ist der Urlaut, es ist die Lebensenergie selbst. Jeder Atemzug sagt „so 'ham“; „so“ beim Einatmen und „ham“ beim Ausatmen. Das bedeutet „Er - Ich“; es überzeugt den Menschen davon, dass „Er“, der die ganze äussere Welt verkörpert, mit dem „Ich“ der inneren Welt identisch ist. Das ist das Bewusstsein des Einsseins. Im Tiefschlaf, wenn die Sinne, das Gehirn und der Geist untätig sind, wenn „Er“ und „Ich“ nicht als getrennte Wesenheiten wahrgenommen werden, verwandelt das „so 'ham“ sich in den Laut OM. Das bedeutet die Verschmelzung des Äusseren mit dem Inneren zu der einen wahrhaften Wirklichkeit. OM hat noch viele andere wichtige Bedeutungen, und darum ist die Meditation über das OM für den Sucher nach der Wahrheit eine wertvolle spirituelle Übung. Es gleicht den sieben Farben der Sonnenstrahlen, die zusammen das strahlende Weiss bilden. (Sai-19-65)

Versucht, jeden Augenblick auf die eine oder andere Art mit dem Gedanken an Gott zu füllen. Wiederholt „so 'ham“ mit jedem Atemzug: „so“, wenn ihr einatmet, und „ham“, wenn ihr ausatmet. Wenn ihr das Ein- und Ausatmen vollendet habt, fühlt, dass „so - der Herr“ und „ham - Ich“ eins sind. Später wird nach langer Übung der Gedanke „Er“ und „Ich“ als zwei voneinander getrennte Wesen verschwinden. Die Laute „so“ und „ham“ verschmelzen zu „O“ und „M“. Es wird also „OM“ daraus. Wiederholt diesen Laut mit jedem Atemzug. Das wird eure Bindung an den Kreislauf von Geburt und Tod lösen, denn das bewirkt das Wiederholen des „OM“, wie es in den Veden empfohlen wird. Diese Übung ist ein gutes Mittel, um die Gedanken dazu zu erziehen, nicht immer davonzulaufen. Richtet eure Gedanken immer auf den Herrn, dann werden sie nicht je nach Laune in alle Richtungen entfliehen. (Sai-27-91)

Ihr werdet in der Tat durch euren Atem zu diesem Abenteuer gedrängt, der 21'600 Mal pro Tag wiederholt: „Er – Ich“, „so 'ham“. So betont er die Identität des Bewohners des Körpers mit dem Prinzip, das dem Universum innewohnt. Auch wenn eure Zunge erklärt: „Es gibt keinen Gott“, wiederholt doch euer Atem „so“, wenn ihr einatmet, und „ham“, wenn ihr ausatmet und macht dadurch klar, dass „Er“, der allem innewohnt, das „Ich“ ist, das euren Körper bewohnt! (Sai-21-93)

Der Geist ist äusserst flüchtig und unstedet. Von jedem Windstoss der Wünsche wird er hierhin und dorthin getrieben. Er schwebt umher wie Baumwollfasern, die nicht mehr durch den Samen belastet sind. Er ist leichter als Flaum und wandert weit in die Ferne. Um ihn zu beherrschen, müsst ihr etwas Schweres an ihn heften. Der Körper, in dem er wohnt, ist ohne Zweifel schwer, aber der launige Geist ist nicht daran gebunden. Er entflieht in das Land seiner spielerischen Träume. Um ihn festzuhalten, muss dem Geist schwere Arbeit gegeben werden. Diese Arbeit nennt man Meditation. Fixiert eure Gedanken auf die Oberlippe, direkt vor der Scheidewand zwischen den Nasenlöchern. Verschliesst das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atmet durch das linke ein. Der einströmende Atem verursacht den Laut „so“ (Er). Dann verschliesst das linke Nasenloch und atmet durch das rechte aus. Dadurch entsteht der Laut „ham“ (Ich). Atmet langsam und bedächtig ein und aus und seid euch eurer Identität (Ich) mit dem Herrn (Er), auf welche der Atem hinweist, bewusst, bis das Atmen und das „Sich-an-das-Einssein-Erinnern“ zu einem ganz natürlichen Vorgang werden.

Beschäftigt den Geist als Torhüter, der den ein- und ausströmenden Atem beobachtet, und lauscht mit dem inneren Ohr auf das so 'ham, das der Atem flüstert und das euch versichert, dass ihr eins mit dem Göttlichen seid, der Urkraft des Universums. Diese Art der Meditation führt zum Erfolg. Wenn diese so 'ham-Meditation zur festen Gewohnheit geworden ist, könnt ihr beginnen, euch die Form des Herrn, für die ihr euch entschieden habt, im Geiste vorzustellen. Betrachtet sie mit eurem geistigen Auge von Kopf bis Fuss. Nehmt euch dafür 15-20 Minuten Zeit, prägt euch jede Einzelheit fest ein und wiederholt das Gleiche in umgekehrter Richtung. Das wird euch helfen, dieser Form einen Altar in eurem Herzen zu errichten. (Sai-21-243)

# MYSTISCHE UND OKKULTE MEDITATION

*Formeln in der Meditation, wie sie der Okkultist und der Mystiker anwendet.*

Es dürfte angebracht sein, zunächst einmal den genauen Unterschied zwischen beiden klarzulegen. Da möchte ich mit der Feststellung einer Tatsache beginnen. Der Mystiker ist nicht notwendigerweise ein Okkultist, aber der Okkultist schliesst den Mystiker in sich ein. Der Mystizismus ist nur ein Schritt auf dem Weg zum Okkultismus. In diesem Sonnensystem - dem System tätiger Liebe - liegt der Pfad des Mystikers oder der Pfad der Liebe und Hingebung den meisten Menschen am nächsten. Im nächsten Sonnensystem wird der Pfad, den wir heute den okkulten nennen, der natürlichen Neigung entsprechen. Der mystische Pfad wird dann der Vergangenheit angehören. Worin liegt nun der Unterschied zwischen beiden?

Der Mystiker befasst sich mit dem Gott im Innern; der Okkultist befasst sich mit der Form, mit Gott in der sichtbaren Schöpfung.

Der Mystiker wirkt vom Zentrum aus zur Peripherie hin; der Okkultist macht es umgekehrt.

Der Mystiker wächst durch Sehnen und intensive Hingabe an den Gott im Innern oder an den Meister, den er erkennt; der Okkultist kommt dadurch ans Ziel, dass er das Gesetz in seiner Auswirkung erkennt, und indem er das Gesetz, das die Materie in Banden hält, geschickt handhabt, passt er es den Bedürfnissen des innewohnenden Lebens an. Dadurch tritt der Okkultist allmählich mit jenen Intelligenzen in Berührung, die das Gesetz handhaben, bis er die grundlegende Intelligenz selbst erreicht.

Der Mystiker wirkt durch die Strahlen der Liebe, der Harmonie und der Hingabe oder auf dem Pfad des zweiten, vierten und sechsten Strahls. Der Okkultist wirkt durch die Strahlen der Macht, der Aktivität und des Zeremoniengesetzes, d. h. also durch den ersten, dritten und siebenten Strahl. Beide treffen und vereinigen sich durch die Entwicklung des Denkvermögens oder durch den fünften Strahl konkreten Wissens (ein Bruchstück kosmischer Intelligenz), und *auf diesem fünften Strahl wird der Mystiker zum Okkultisten* und benutzt von da an alle Strahlen.

Indem er das Reich Gottes in seinem Innern entdeckt und die Gesetze seines eigenen Wesens erforscht, gewinnt der Mystiker Einblick in die Gesetze des Weltalls, dessen Teil er ist. Der Okkultist erkennt das Reich Gottes in der Natur oder im Sonnensystem und betrachtet sich

als einen kleinen Teil jenes grösseren Ganzen, der daher den gleichen Gesetzen unterliegt.

Der Mystiker wirkt im Allgemeinen im Bereich des Weltlehrers, also des Christus, und der Okkultist häufiger in dem des Manu, des Regenten. Wenn aber beide Typen die vier niederen Strahlen im Bereich des Herrn der Zivilisation durchschritten haben, dann wird eine Vollendung ihrer Entwicklung erkennbar, und *der Mystiker wird zum Okkultisten und der Okkultist schliesst die Merkmale des Mystikers in sich ein*. Um das allgemein verständlich auszudrücken, lässt sich sagen: Nach der Einweihung wird der Mystiker eins mit dem Okkultisten, denn er ist dann zum Erforscher okkulten Gesetzes geworden. Er muss sich mit der Materie befassen, mit ihrer Handhabung und ihrem Gebrauch, und er muss alle niederen Ausdrucksformen meistern und kontrollieren lernen und die Regeln herausfinden, nach denen die bauenden Devas vorgehen. Vor der Einweihung liesse sich der mystische auch als der Probepfad bezeichnen. Ehe der Okkultist die Materie des Sonnensystems einsichtsvoll behandeln kann, muss er die Gesetze beherrschen, die im Mikrokosmos obwalten. Obwohl er sich natürlicherweise auf dem okkulten Pfad befindet, muss er doch erst den Gott innerhalb seines eigenen Wesens finden, ehe er sich ohne Gefahr auf den Pfad okkulten Gesetzes wagen darf.

Der Mystiker arbeitet sich vom Gefühl zur Intuition durch und von dort aus zur Monade oder zum Geist. Der Weg des Okkultisten führt von der physischen zur mentalen Ebene und von dort aus zum Atman oder Geist. Der eine folgt der Richtlinie der Liebe, der andere der des Willens. Der Mystiker verfehlt den Zweck seines Daseins - nämlich tätig bewiesener Liebe - solange es ihm nicht gelingt, eine Synthese des Ganzen durch Anwendung intelligenten Willens zu erlangen. Deshalb muss er Okkultist werden.

Der Okkultist scheitert in gleicher Weise und wird lediglich zum selbstsüchtigen Exponenten eines sich intelligent auswirkenden Machtbedürfnisses, solange sein Machtwille und sein Wissen nicht ihren Zweck in einer beseelenden Liebe finden, die als hinreichendes Motiv für seine Bestrebungen dienen darf.

Ich habe den Unterschied zwischen diesen beiden Gruppen klarzulegen versucht, denn er ist beim Studium der Meditation von grosser Wichtigkeit. Die von beiden Typen benutzte Formel ist grundverschieden und für den hellichtigen Beobachter sehr interessant. (TB-2-159/161)

## *Die mystische Formel*

Der Ausdruck "mystische Formel" ist nahezu paradox, denn der Mystiker - solange er sich selbst überlassen bleibt - vermeidet jegliche Formel. Er konzentriert sich auf den Gott im Innern und brütet über jenes innere Bewusstseinszentrum nach. Er versucht, jenes Zentrum mit anderen zu verbinden - wie z. B. mit dem Meister oder einem Heiligen oder sogar mit dem höchsten Logos selbst - und an der *Linie des Lebens* entlang emporzusteigen, wobei er den umgebenden Hüllen keinerlei Aufmerksamkeit schenkt. In seinem Wirken folgt er dem Pfad des Feuers. "Unser Gott ist ein verzehrendes Feuer" bedeutet für ihn die wörtliche Feststellung einer Tatsache und einer erkannten Wahrheit. Er erhebt sich von Feuer zu Feuer und wächst in stufenweiser Erkenntnis des inneren Feuers, bis er das Feuer des Weltalls berührt. Die einzige Formel oder Form, die ein Mystiker etwa gebrauchen mag, liesse sich als eine Feuerleiter oder ein feuriges Kreuz bezeichnen, mit dessen Hilfe er sein Bewusstsein zum gewünschten Niveau emporhebt. Er konzentriert sich auf Abstraktionen, mehr auf Attribute als auf Aspekte und mehr auf das Leben als auf die konkrete Form. Er strebt, er ist innerlich entflammt, er sucht nach Harmonie, er liebt und wirkt durch Hingabe. Er meditiert, indem er das konkrete Denken ganz und gar auszuschalten sucht, und strebt danach, mit einem Satz von der Gefühlsebene auf die Intuitionsebene überzuspringen.

Er hat die Fehler seines Typus - ist verträumt, visionär, unpraktisch, gefühlvoll, und es fehlt ihm die mentale Qualität, die wir kritisches Unterscheidungsvermögen nennen. Er ist intuitiv und neigt zum Märtyrertum und zur Selbstaufopferung. Ehe er sein Ziel erreicht und ehe er zur Einweihung reif ist, muss er dreierlei tun:

*Erstens* muss er durch Meditation lernen, seine dreifache Natur zu beherrschen und Formeln zu entwerfen, um dann deren Wert zu würdigen.

*Zweitens* muss er einen Sinn für den Wert des Konkreten entwickeln und sich klar werden über den Platz, der innerhalb des Gesamtrahmens den verschiedenen Hüllen zukommt, durch die sich das von ihm so sehr geliebte Leben manifestieren muss. Er muss an seinem Mentalkörper arbeiten und ihn mit dem vorhandenen Tatsachenmaterial vertraut machen, sonst kann er nicht viel weiter vorwärts kommen.

*Drittens* muss er durch intelligentes Studium des Mikrokosmos, seines kleinen geistig-materiellen Systems, den zweiseitigen Wert des Makrokosmos verstehen lernen.

Anstatt nur das *verzehrende Feuer* zu kennen, muss er auch das *aufbauende Feuer* verstehen und handhaben lernen, das Feuer, das verschmilzt und Formen entwickelt. Er muss durch Meditation den dreifachen Gebrauch des Feuers erlernen. Dieser letzte Satz ist von sehr realer Bedeutung, und ich möchte ihn daher besonders betonen. (TB-2-163/164)

### *Die okkulte Formel*

Wir wollen uns nun ebenso kurz mit der Methode des Okkultisten und mit seiner Meditationsart im Vergleich zu der des Mystikers befassen. Später wollen wir dann sehen, wie die beiden sich vereinigen und ihre Einzelbestandteile in einem Ganzen verschmelzen müssen.

Jede Art von *Form* übt auf den Okkultisten eine natürliche Anziehungskraft aus. Nebenbei möchte ich hier einen Gedanken einschalten. Wenn das eben Gesagte zutrifft, so dürfen wir heute mit einiger Gewissheit eine schnelle Entwicklung okkulten Wissens und das Erscheinen einiger wahrer Okkultisten erwarten. Das Einströmen des siebenten Strahles der Formel oder des Rituals ist ein machtvoller Ansporn und erleichtert die Auffindung des okkulten Pfades und die Aneignung okkulten Wissens. Der Okkultist beschäftigt sich zunächst mehr mit der Form, durch welche die Gottheit sich manifestiert, als mit der Gottheit selbst, und hierin offenbart sich der grundlegende Unterschied zwischen den beiden Typen zuerst. Der Mystiker schaltet auf seiner Suche nach dem Selbst das *Denken* aus oder versucht dessen Grenzen zu überschreiten. Der Okkultist kommt zum gleichen Resultat, indem er intelligentes Interesse zeigt für die Formen, die das Selbst verschleiern und indem er dabei das *Denkprinzip* auf seinen beiden Ebenen anwendet. Er erkennt die Hüllen, die verschleiern. Er gibt sich ganz dem Studium der Gesetze hin, die das manifestierte Sonnensystem regieren. Er konzentriert sich auf das Objektive, und dabei mag er am Anfang des Öfteren den Wert des Subjektiven übersehen. Am Ende gelangt er zum Kern des Lebens, indem er eine Hülle nach der anderen bewusst erkennt, beherrscht und dann ausschaltet. Er meditiert über die Form, bis er die Form aus dem Auge verliert und bis der Schöpfer der Form zu Allem im All wird.

Er muss, so wie der Mystiker, dreierlei tun:

1. Er muss das Gesetz erkennen und auf sich selbst anwenden lernen. Straffe Selbstdisziplin ist seine Methode, und das ist notwendig, denn die dem Okkultisten drohenden Gefahren sind nicht die gleichen wie die des Mystikers. Stolz, Egoismus und die Neigung, das Gesetz aus Neugierde oder Machthunger anzuwenden, müssen aus ihm herausgebrannt werden, ehe ihm die Geheimnisse des Pfades ohne Gefahr anvertraut werden können.
2. In der Meditation muss er sich mit Hilfe der erbauten Form auf das innewohnende Leben konzentrieren. Er muss das im Innern brennende Feuer suchen, das alle Formen durchstrahlt, die das göttliche Leben bergen.
3. Durch wissenschaftliches Studium des Makrokosmos, "des äusseren Gottesreiches", muss er bis zu einem Punkt vordringen, wo er das Reich Gottes auch im Innern auffindet.

Hier ist also der *Verschmelzungspunkt für den Mystiker und den Okkultisten*. Hier werden ihre Wege zu einem. (TB-2-163/164)

Wenn der Jünger anfängt, sich auf die Mentalebene zu konzentrieren (was das Hauptziel der Meditation ist), beginnt er in mentaler Materie zu arbeiten und schult sich im Gebrauch der Denkkräfte. Er erreicht ein gewisses Mass an Gedankenbeherrschung. Er kann den Scheinwerfer seiner Gedanken nach zwei Richtungen hin wenden - in die Welt menschlicher Bestrebungen und in die Welt, in der die Seele tätig ist. So, wie die Seele einen Weg für sich bahnt, indem sie sich in die drei Welten durch einen Energiefaden oder -strom projiziert, genau so beginnt auch der Jünger bewusst in die höheren Welten vorzustossen. Seine Energie dringt in die höhere spirituelle Gedankenwelt und ins Reich der Intuition vor; er erreicht dies mittels seiner überwachten und dirigierten Gedanken. So kommt eine wechselseitige Aktivität zustande. Dieses Echo von der höheren zur niederen Gedankenwelt wird symbolisch als Licht beschrieben, und es entsteht der "erhellte Weg" (ein häufig gebrauchter Ausdruck), der von der Persönlichkeit über den Kausalkörper zur Geistigen Triade führt. In ähnlicher Weise kam die Seele über das Denkvermögen mit dem Gehirn des Menschen endgültig in Kontakt. Dieser "erhellte Weg" ist die erleuchtete Brücke; sie wird durch Meditation erbaut. Der Bau wird errichtet durch ein ständiges Bemühen, Intuition hervorzuholen, durch Unterordnung und Gehorsam

gegenüber dem Plan (der erfasst wird, sobald Intuition und Denken in Einklang sind) sowie durch bewusste Einordnung in die Gruppe, um Dienst zu tun und sich der Gesamtheit anzupassen. All diese Eigenschaften und Tätigkeiten fassen auf dem soliden Fundament eines guten Charakters und auf den Qualitäten, die während der Probezeit entwickelt wurden.

Das Bemühen, Intuition herauszulocken, erfordert okkulte Meditation, die sich auf ein solches Ziel einstellt; eine nur auf Aspiration beruhende Meditation genügt nicht. Es bedarf einer geschulten Intelligenz, um die Trennungslinie zwischen intuitivem Erkennen und den Formen des *höheren Psychismus* klar zu sehen. Der Verstand muss dauernd in Zucht und Schulung gehalten werden, damit er sich "ständig im Licht halten" kann. Ebenso ist die Entwicklung und Pflege der rechten Auslegungsfähigkeit notwendig, um das Wissen, das auf intuitivem Wege gewonnen wurde, in die rechten Gedankenformen kleiden zu können. (TB-15-89/90)

Die Tatsache ist zu erwähnen, dass das Ergebnis der in der Meditation erreichten Kontakte und das Ausmass unseres Erfolges von den Dienstleistungen abhängen, die wir für die Menschheit aufbringen. Wenn hierfür rechtes Verständnis vorhanden ist, folgt rechtes Handeln von selbst. (TB-15-138)

Wenn im Erlernen des Dienens Fortschritte gemacht werden und der innere Kontakt sicherer wird, dann stellt sich eine Vertiefung der Meditation und eine häufigere Erleuchtung des Denkens durch das Seelenlicht ein. (TB-15-157)

Die Studierenden werden gut daran tun, daran zu denken, dass es eines der Ziele der täglichen Meditation ist, Gehirn und Denkvermögen dahin zu bringen, in Einklang mit der Seele zu schwingen, wenn sie versucht, sich "in tiefer Meditation" mit ihrem Spiegelbild, dem Menschen, in Verbindung zu setzen. (...)

Das Leben der Meditation nimmt seinen Fortgang, und die Beziehung zwischen der Seele und ihrem dreifachen Instrument, dem Menschen, wird ständig enger und die daraus entstehende Schwingung immer mächtiger. Wie viele Leben das dauern wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab, die hier ihrer Vielzahl wegen nicht aufgeführt werden können. (TB-4-92/93)



Macht jede Anstrengung, um das Denkvermögen und das Gehirn in einen solchen Funktionszustand zu versetzen, dass ein Mensch aus seiner eigenen Meditation heraustreten und, indem er seine eigenen Gedanken aus den Augen verliert, zur Seele, zum Denker im Reich der Seele werden kann. (TB-4-109)

Allmählich wird der Meditationsprozess, den die Seele auf ihrer eigenen Ebene und auf der des Aspiranten durchführt, immer einheitlicher. Als Folge dessen zeigt sich im Menschen (in seinem Gehirn) ein Lichtpunkt, der auf der Ebene des Denkens okkult entzündet wurde. (TB-4-113)

Durch seine Meditation, seine Disziplin und Dienstleistung facht der Mensch jenen Lichtkern an, der zur Zeit seiner Individualisation in vergangenen Zeitaltern aufgeflackert war. Dieser wird zum strahlenden Licht, das die drei Welten erleuchtet. Dies findet seine Widerspiegelung in dem Licht im Kopf. So wird eine Beziehung hergestellt, die nicht nur den Gleichklang der Schwingungen, sondern auch eine Strahlung und Entfaltung magnetischer Kraft gestattet, die man in den drei Welten in der unmittelbaren Umgebung eines Menschen erkennen kann. (TB-2-118/119)



## MEDITATION UND ATEM

Die Gebetskette, die Japamala, lehrt euch die Einheit, obwohl sie 108 Perlen hat! Wenn es Glasperlen sind, könnt ihr die Schnur sehen, die durch alle Perlen läuft, die innere Wirklichkeit, auf die alles aufgereiht ist! Aber auch wenn die Perlen nicht durchsichtig sind, wisst ihr, dass die Schnur die Perlen zusammenhält und dass sie die Voraussetzung für die Existenz der Kette ist! Warum hat sie 108 Perlen? 9 mal 12 ergibt 108. 12 ist die Zahl der Sonnengötter, welche die materielle Welt enthüllen, und ist deshalb das Symbol der Welt der Namen und Formen, der scheinbaren Vielfalt, der flüchtigen Bilder. Die 9 gleicht dem Bildschirm, auf welchem die Bilder erscheinen. Sie ist die Basis, das Seil, das in der Dämmerung für eine Schlange gehalten wird, sie ist Brahman, das namenlose, formlose Ewig-Absolute, Gott. 9 ist die Brahman-Zahl, denn sie ist unveränderlich und bleibt immer 9. Wie oft sie auch multipliziert wird, ihre Quersumme ist immer 9. Wenn ihr also die Perlen weiter schiebt, prägt euch die Tatsache ein, dass es Wahrheit, aber auch ein Zerrbild der Wahrheit in der Welt gibt; dass das Zerrbild sehr anziehend ist, euch zerstreut, euch mit grösstem Vergnügen betrügt und auf krumme Wege lenkt. Die Wahrheit macht euch frei! (...)

Während die Finger sich üben und euch belehren, wiederholt eure Zunge ein Mantra oder den Namen des Herrn, beginnend mit dem OM. Die Gebetskette ist für Anfänger in der spirituellen Disziplin sehr nützlich, aber mit eurem Fortschritt muss der Name des Herrn eins mit eurem Atem werden, und die Gebetskette über die Finger gleiten zu lassen, wird eine überflüssige lästige Übung, die ihr nicht mehr braucht. Die Gebetskette muss euch dahin führen, dass ihr immer und überall über den Herrn meditiert. Ihr solltet nicht euer ganzes Leben lang daran gebunden sein; sie ist nur ein Hilfsmittel zur Konzentration und systematischen Kontemplation. Der Schwimmgürtel kann abgelegt werden, wenn ihr schwimmen gelernt habt, die Krücken werden weggeworfen, wenn ihr gehen könnt. (...)

Bevor ihr mit der Meditation beginnt, atmet mit dem Mantra so 'ham ein und aus. (...) Das identifiziert euch mit dem Unendlichen und erweitert euer Bewusstsein. Bringt Atem und Gedanken in Einklang. Atmet sachte, natürlich, nicht schwer und künstlich. Der Atem muss leicht und ruhig ein- und ausströmen. Wenn ihr etwas Mehl auf die Handfläche streut und sie nahe an die Nase haltet, sollte es sich nicht bewegen; so sanft muss das Atmen sein! Je schneller ihr atmet, desto eher seid ihr ausgebrannt und desto kürzer ist eure Lebensspanne! Langsames Atmen

beruhigt die Nerven. Die Entspannung, die durch die Wiederholung des So 'ham eintritt, ist Vorbedingung für eine gute Meditation. (Sai-21-31/33)

Atembeherrschung. Zwei Sekunden Einatmen, vier Sekunden Ausatmen, acht Sekunden Atem anhalten. Diese Atemübung muss sorgfältig drei Monate lang geübt werden; danach kann die Dauer verdoppelt werden. Nach sechs Monaten beständiger Übung wird die Aktivität der Sinne reduziert. Wenn diese Übung mit Vertrauen und Gefühl praktiziert wird, wird sie die Unruhe des Geistes zähmen; ansonsten wird es zu einer rein physischen Übung, die nur die physische Gesundheit verbessert.

Die anderen Bedingungen, die eingehalten werden müssen, sind: reine Nahrung, ein zurückgezogenes Leben und Mässigung im Sprechen - diese Bedingungen müssen auch beachtet werden. (Sai-12-83/84)

Wichtig ist, Tugend einzuatmen, schlechte Angewohnheiten, alles Böse, auszuatmen und aufzugeben. (Sai-23.11.1990)

# MEDITATION ALS DAS HÖHERE SELBST, ALS SEELE

Die höheren geistigen Fähigkeiten wie z. B. geistiges Wahrnehmen mit seinem unfehlbaren Wissen, die Intuition mit ihrer untrüglichen Urteilskraft und die höhere Psychometrie mit ihrer Fähigkeit, Vergangenheit und Zukunft zu enthüllen, sind Vorrechte der göttlichen Seele. Diese höheren Fähigkeiten stellen sich ein, wenn Kopf-, Herz- und Kehlzentrum durch Meditation und Dienst wirksam wurden. (TB-13-24)

Durch Meditation, Disziplin und Dienstleistungen kommt ein Kontakt zustande, und infolgedessen besteht ein direkter Verbindungsweg von der Seele über das Denkvermögen zum Gehirn. Wenn diese Verbindung frei von Hindernissen ist und aus direkter Quelle kommt, ist dies wahre göttliche Führung, die aus der inneren Göttlichkeit stammt. Aber diese Führung kann entstellt und falsch aufgenommen werden, wenn die Denkfähigkeit noch nicht entwickelt, der Charakter noch nicht geläutert ist und der Mensch noch allzu sehr im Bann seiner Persönlichkeit lebt. Das Denkvermögen muss von der mitgeteilten Wahrheit oder gewährten Führung in der rechten Weise Gebrauch machen. Wenn der Mensch ein wahres und rechtes Verständnis für die innere göttliche Stimme besitzt, dann - und nur dann - hat er eine untrügliche Führung, und die Stimme Gottes im Inneren kann dann klar und deutlich zu ihrem Werkzeug, dem Menschen auf der physischen Ebene, sprechen. (TB-15-531/532)

Das Ziel der Meditation besteht darin, allen einströmenden Kräften freien Spielraum zu ermöglichen, damit es für die einströmende Seelenenergie an keinem Punkt ein Hindernis gibt. Unbehindert und ohne Stauung soll der Strom fließen können, und nirgends im Körper darf es an physischer, psychischer, mentaler und spiritueller Kraft fehlen. Das wird nicht nur gute Gesundheit und den uneingeschränkten Gebrauch der höheren und niederen Fähigkeiten bedeuten, sondern direkten Kontakt mit der Seele. Dadurch kommt eine dauernde Erneuerung des Körpers zustande, die für einen Eingeweihten und Meister als Lebensausdruck so charakteristisch ist, ebenso für einen Jünger, nur in geringerem Mass. Gottes Leben in der Form wird dadurch rhythmisch zum Ausdruck kommen. (TB-15-637)

Das Herzzentrum tritt in eine wesentliche Beziehung zur Persönlichkeit, wenn diese daran arbeitet, mit der Seele in Harmonie zu kommen. Dieser Prozess wird heute in allen neuen esoterischen Schulen gelehrt. Es handelt sich dabei um jene Methode rechter Orientierung, Konzentration und Meditation, nach welcher die Persönlichkeit mit der Seele und dadurch mit der Hierarchie in Verbindung kommt. Eine Verbindung mit der Hierarchie kommt automatisch und in dem Mass zustande, wie die Koordinierung (oder Harmonisierung) vorgebracht und dadurch ein direkter Kontakt mit der Seele hergestellt wird. Statt des Persönlichkeitsbewusstseins tritt nun das Gruppenbewusstsein in den Vordergrund und damit ergibt sich als natürliche Folge, dass hierarchische Energie einströmt; denn alle Seelen sind ja nichts anderes als Aspekte der Hierarchie. (...)

Das Herz ist also jenes Zentrum im physischen Körper, durch welches die Hierarchie wirkt; es ist auch das Medium oder Instrument der Seele. Wenn ich hier das Wort "Seele" gebrauche, so meine ich nicht nur die individuelle Seele des Menschen, sondern auch die Seele des Planetarischen Logos; beide sind ja aus der Vereinigung von Geist und Materie, des Vater- und Mutter-Aspektes entstanden. Dies ist ein grosses Geheimnis, das erst durch die Einweihung offenbar wird.

Das Herzzentrum empfindet und reagiert auf die Energie der Liebe. Es könnte hier gesagt werden, dass nach dem endgültigen Aufbau der *Antahkarana* jeder der drei Aspekte der Geistigen Triade (Wille, Intuition, höheres Denkvermögen oder Atman, Buddhi, Manas) eine Kontaktstelle im ätherischen Instrument des auf der physischen Ebene wirkenden Eingeweihten findet. Der Eingeweihte ist nun eine Verschmelzung von Seele und Persönlichkeit, durch die das volle Leben der Monade, des göttlichen Funkens, ausgegossen werden kann.

1. Das Kopffzentrum wird zur Kontaktstelle für den geistigen Willen: Atman.
2. Das Herzzentrum wird zum Vermittler für die geistige Liebe: Buddhi.
3. Das Kehlzentrum wird zum Ausdrucksmittel für das universelle Denken: Manas.

Wenn das Herzzentrum in Tätigkeit tritt, wird der Aspirant allmählich in eine immer engere Beziehung zur Seele hineingezogen. Es finden dann zwei Bewusstseinsweiterungen statt, die von ihm als bedeutende Ereignisse ausgelegt werden:

1. Er wird in den Ashram eines Meisters einbezogen, entsprechend seinem Seelenstrahl, und wird zu einem angenehmen Jünger im technischen Sinne. Der Meister ist selbst das Herzzentrum des Ashrams und er kann nun seinen Jünger vermittle der Seele erreichen, denn dieser Jünger hat durch innere Harmonisierung und Kontaknahme sein Herz in enge Verbindung mit der Seele gebracht. (...)
2. Er wird in ein enges Dienstverhältnis zur Menschheit hineingezogen. Sein wachsendes Verantwortungsgefühl, das aus der Herz-tätigkeit herrührt, führt ihn zum Dienen und Wirken. Schliesslich wird auch er das Herz einer Gruppe oder einer Organisation, die zuerst nur klein ist, aber in dem Mass weltumfassend wird, wie seine geistige Kraft sich entwickelt und er im Sinn der Gruppe und der Menschheit denken kann. Diese beiden Beziehungen sind von ihm aus gesehen wechselseitig. So wird der Liebe-Aspekt der Göttlichkeit in den drei Welten wirksam; die Liebe wird auf Erden verankert und tritt an die Stelle der Emotion, des Begehrens und der materiellen Aspekte des Fühlens. Beachtet diesen Satz. (TB-17-176/179)

Meditation ist eine Methode des Denkens, die schliesslich zu richtiger, unbehinderter Beziehung und Verbindung führt; dies ist ein anderer Name für harmonische innere Ausrichtung. Es wird also eine direkte "Leitung" hergestellt, nicht nur zwischen der einen Quelle (der Monade) und ihrer Ausdrucksform (der geläuterten und beherrschten Persönlichkeit), sondern auch zwischen den sieben Zentren im menschlichen Ätherkörper. (TB-17-673)

Meditation ist anhaltende Aufmerksamkeit oder Konzentration und verleiht die Fähigkeit, den Denkaspekt auf die Seele und ihre Angelegenheiten zu konzentrieren. Dies ruft radikale Veränderungen im Organismus hervor und bestätigt die Wahrheit der Erklärung: "Wie ein Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er." (TB-20-117)

Wenn man Meditation übt, wenn man die niederen Körper gründlich zu beherrschen sucht und wenn man die Natur des Lebensfadens (Sutratma), der den physischen Körper mit der Seele verbindet, besser versteht, wird es mehr und mehr möglich sein, die geistige Erleuchtung und die göttliche Energie, die das Erbgut der Seele sind, in die niedere Persönlichkeit auf der physischen Ebene hineinzubringen. Immer mehr

wird das Licht hervorstrahlen. Jahr um Jahr wird die Stärke des höheren Kontaktes wachsen, Schritt für Schritt wird das Herniederfließen göttlicher Liebe und Weisheit in die Kopfbereiche zunehmen, bis endlich der ganze niedere Mensch umgewandelt ist. Seine Hüllen werden verfeinert, beherrscht und gebraucht werden und er wird auf der Erde im Einklang mit dem Hauptstrahl, unter dem sich seine Monade befindet, die Kräfte des Leiters, des Lehrers oder des Manipulators demonstrieren. (TB-18-19)

Die Meditation der Seele ist rhythmischer und zyklischer Art, wie alles andere im Kosmos auch. Die Seele atmet, und dadurch lebt ihre Form. Das rhythmische Wesen der Seelenmeditation darf im Leben des Aspiranten nicht übersehen werden. In der ganzen Natur gibt es Ebbe und Flut, und in den Gezeiten des Ozeans haben wir das wundervolle Abbild eines ewigen Gesetzes. Wenn der Aspirant sich in die Gezeiten der Seele einordnet, dann beginnt er zu erkennen, dass da ein ewiges Einströmen, ein Beleben und Anregen stattfindet, dem so sicher und unvermeidlich wie bei den unwandelbaren Kraftgesetzen ein Ausströmen folgt. Diese Ebbe und Fluterscheinung kann man in den Vorgängen des Todes und der Geburt wirksam sehen. Man kann diese Auswirkung der Gezeiten auch in der ganzen Inkarnationsreihe eines Menschen feststellen, denn manche Leben erscheinen vom Standpunkt der Seelenerfahrung aus stillstehend und ereignislos, langsam und träge, während andere voller Schwingung, Erfahrung und Wachstum sind. Daran solltet ihr alle denken, wenn ihr versucht, anderen zu richtigem Leben zu verhelfen. Sind sie in einer Zeit der Ebbe oder stehen sie unter der Flut der Seelenenergie? Gehen sie durch eine zeitweilige Ruheperiode als Vorbereitung für neue, grössere Impulse und Bemühungen, so dass man stärkend und festigend wirken muss, um ihnen zu ermöglichen, "im geistigen Sein zu stehen", oder unterliegen sie einem zyklischen Einstrom von Kräften? (...)

Sobald der Aspirant einmal die Tatsache begreift, dass er die Wirkung der zyklischen Impulse und der Seelenmeditation auf seine Formnatur erlebt, dann wird ihm der innere Sinn klarer und er erkennt, dass eben dieser Formaspekt in seiner Antwort versagt und auf die Energie ungleichmässig reagiert. Er lernt dann, dass, wenn er einmal im Seelenbewusstsein leben und nach Belieben jenen hohen Gipfel (wenn ich es so ausdrücken darf) erreichen kann, die Schwankungen des Formlebens ihn nicht mehr berühren. Er gewahrt dann den schmalen, messerscharfen Pfad, der von der Ebene des physischen Lebens in das Seelenreich führt, und er merkt, dass dieser ihn, wenn er ihn uner-



schütterlich gehen kann, aus der ständig sich verwandelnden Sinneswelt in das klare Licht des Tages und in die Welt der Wirklichkeit führt. Die Formseite des Lebens wird dann für ihn einfach zu einem Dienstbereich und ist kein Feld sinnlicher Wahrnehmung mehr. Der Schüler denke über diesen letzten Satz nach. Er soll danach trachten, als Seele zu leben. Dann werden die zyklischen Impulse, die von der Seele ausgehen, als Impulse erkannt, die er selbst ausgelöst und ausgesandt hat; er erkennt sich dann als die veranlassende Ursache und ist den Wirkungen nicht unterworfen. (...)

Die Würdigung solcher Gedanken sollte im Aspiranten ein Verständnis für den Wert seiner Meditationsarbeit wecken, wobei die Idee einer zyklischen Resonanz auf die Seelenimpulse den Verrichtungen einer Morgenmeditation, einer mittäglichen Sammlung und einer abendlichen Rückschau zugrunde liegt. Eine grössere Ebbe- und Fluterscheinung zeigt sich auch in den beiden Aspekten des Vollmonds und Neumonds. Dessen wollen wir uns bewusst sein. (TB-4-78/81)

Bei dieser Betrachtung müssen wir beachten, dass zwischen der Seele und ihrem Schatten, dem Menschen auf der physischen Ebene, eine bewusste Verbindung hergestellt worden ist. *Beide haben meditiert.* Die Studierenden werden gut daran tun, dies zu beachten und daran zu denken, dass es eines der Ziele der täglichen Meditation ist, Gehirn und Denkvermögen dahin zu bringen, in Einklang mit der Seele zu schwingen, wenn sie versucht, sich "in tiefer Meditation" mit ihrem Schatten, dem Menschen, in Verbindung zu setzen. (...)

Das Leben der Meditation nimmt seinen Fortgang, und die Beziehung zwischen der Seele und ihrem dreifachen Instrument wird ständig enger und die daraus entstehende Schwingung immer mächtiger. (TB-4-92/93)

Die Seele hat bei der Meditationsarbeit die Aufgabe, den Zweck dieser Meditation so positiv zu machen, dass das niedere Denkvermögen beeindruckt und so der niedere Mensch mit dem Ewigen Plan in Einklang gebracht werden kann. (TB-4-105)

Die erste Bemühung des Sonnenengels, der Seele, verwandelte Tiermenschen in Menschenwesen. Die zweite wird Menschenwesen zu geistigen Wesenheiten machen, die zusätzlich den Gewinn aus der Erfahrung im Menschendasein besitzen.

Hierfür rüstet sich die Seele und stellt sich neu ein, so dass ihre Kraft wieder der Menschenwelt zugeleitet werden kann. Die Seele muss ei-

nen Kontakt herstellen zwischen dem niederen Aspekt ihrer dreifachen Natur und dem Aspekt, der schon im Gehirn des Menschen einen Wohnsitz gefunden hat. Intelligente Tätigkeit und Liebe-Weisheit müssen vereint werden, und die Vereinigung muss auf der physischen Ebene stattfinden. Deshalb tritt die Seele in "tiefe Meditation" ein, in Verbindung mit allen anderen Seelen, die ihr Werkzeug schon in einen empfänglichen Zustand versetzt haben. Dies ist die grundlegende Gruppenmeditation, und wenn ein Mensch das erreicht, was die östlichen Bücher "Samadhi" nennen, dann ist es ihm gelungen, als Seele an dieser Gruppenmeditation teilzuhaben, und er tritt in jenen Dienstzyklus ein, der durch die planetarische Hierarchie zum Ausdruck kommt. Das rationale und das abstrakte Denkvermögen wirken als eine Einheit und das Leitmotiv ist Liebe. Die Seele, die Liebe und abstrakte Intelligenz zum Ausdruck bringt, ist eins mit ihrer Ausdrucksform auf der physischen Ebene durch das Gehirn, und wenn das der Fall ist, dann hat der niedere Mensch seine Meditation mit jener der Seele in Einklang gebracht.

Dies ist das Ziel unserer Arbeit. Vergesst dies nicht und macht jede Anstrengung, um das Denkvermögen und das Gehirn in einen solchen Funktionszustand zu versetzen, dass ein Mensch aus seiner eigenen Meditation heraustreten und, indem er seine eigenen Gedanken aus den Augen verliert, zur Seele, zum Denker im Reich der Seele werden kann. (...)

In diesem Zeitalter werden diejenigen, die Gott kennen, das Übergewicht über jene haben, die nur einfach nach diesem Wissen streben. Ihr Kontakt und die Wirkungen der Kraft, die sie weitergeben, wird in allen Naturreichen empfunden werden. Herrschaft über alle Formen und die Fähigkeit, als Übermittler jener geistigen Energie, die wir Liebe nennen, zu wirken, ist die den triumphierenden Seelen verheissene Belohnung und das hochgeschätzte Ziel ihrer Meditationsarbeit. Die Gottessöhne werden voll inkarniert auf Erden triumphieren und allen offenbaren Formen Licht (und darum Leben) bringen. Das ist jenes "Leben in grösserer Fülle", von dem Christus spricht. Damit ist das wahre Nirvana erreicht, wo man in ununterbrochener Meditation im geistigen Reich lebt und doch auf Erden wirken kann. Die Einweihung soll den Menschen befähigen, immer im Zentrum zu leben, aber dennoch als Verteiler göttlicher Energie in irgendeiner Richtung und, nach den späteren Einweihungen, in jeder Richtung zu wirken. (TB-4-108/109)

Die Beobachter der Zeiten und Epochen können jedoch rasche Fortschritte im Wachstum ihrer Intuition erzielen, wenn sie in ihrer Medita-

tion beharrlich sind, ihren Verstand schulen und sich stets bemühen, im Sinn des Ganzen zu denken. Sie sollten den historischen Rückblick als einen Teil der Vorbereitung auf die Zukunft ansehen. Sie sollen sich ein Herz fassen, indem sie die Tatsache erkennen, dass das Seelenreich jetzt immer mehr zu einer Erscheinung der physischen Ebene wird und dass es schliesslich als ein Naturreich anerkannt und von den Wissenschaftlern als solches betrachtet werden wird, ehe noch zwei Jahrhunderte vergangen sind. Diese "Organisierten Beobachter" bilden den äusseren Kreis der Neuen Gruppe der Weltdiener, und ihr Leitgedanke ist Synthese, die Ausmerzung alles Unwesentlichen und die Koordination menschlichen Wissens. Sie arbeiten auf vielen Gebieten menschlicher Wahrnehmung, zeichnen sich durch eine Geisteshaltung aus, die frei von Sektierertum ist, und durch die Fähigkeit, sich mit den grundsätzlichen, wesentlichen Dingen zu beschäftigen und verschiedene Bereiche menschlicher Forschung zu einem organischen, einheitlichen Ganzen zu verbinden. (TB-4-642)

Viele sind heute im Begriff, die drei niederen Aspekte, die wir als Persönlichkeit bezeichnen, durch Meditation, Disziplin, Dienen und gelenkte Aufmerksamkeit mit der Seele zu verbinden. (TB-12-55)

Ihr seid gründlich darüber belehrt worden, dass das richtig angewandte Denken während der Meditation zur richtigen Beziehung zwischen Seele und Persönlichkeit führt, dass sodann (wenn dies erreicht wurde) durch das Licht der Seele das Licht im Kopf entzündet wird und der Mensch die Stufe der Erleuchtung erreicht. (TB-13-333)



# MEDITATION ALS “SÖHNE DES DENKENS”

Die Lehre vom Raja Yoga, “die königliche Wissenschaft der Seele”, wie sie von ihrem Hauptvertreter Patanjali dargelegt wurde, wird einmal im Abendland zu höchster Bedeutung kommen. Der Grund dafür ist die Tatsache, dass - nach dem Gesetz der Zyklen - die fünfte Stammmasse, in der fünften Zweigrasse, zwangsläufig den höchsten Stand erreichen muss. Ein Kennzeichen dafür, dass dieser Punkt in der methodischen Entwicklung der Rassen erreicht wurde, ist der richtige Gebrauch des Denkvermögens und das Bestreben der Seele, sich diese Fähigkeiten zunutze zu machen, um Gruppenziele zu erreichen und Gruppenbewusstsein auf der physischen Ebene zu entwickeln.

Bisher ist die Denkfähigkeit entweder für materielle Ziele missbraucht oder aber vergöttert worden. Die Wissenschaft vom Raja Yoga wird die Erkenntnis bringen, dass die Denkfähigkeit das Instrument der Seele und das Mittel ist, um das Gehirn des Aspiranten zu erleuchten und Wissen über jene Dinge zu erlangen, die das Reich der Seele betreffen. Da die Denkenergie das fünfte Prinzip ist, muss die fünfte Stammmasse (ebenfalls nach dem Gesetz der Entwicklung) besonders damit zu tun haben, und erst recht ihre fünfte Zweigrasse. Die Studierenden sollten die folgenden Entsprechungen beachten:

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. Die fünfte Stammmasse | die arische Rasse.       |
| 2. Die fünfte Zweigrasse | die angelsächsische.     |
| 3. Das fünfte Prinzip    | Manas, das Denkvermögen. |
| 4. Die fünfte Ebene      | Mentalebene.             |
| 5. Der fünfte Strahl     | konkretes Wissen.        |

Alle die verschiedenen Yogasysteme haben in der Entfaltung des menschlichen Wesens ihre Berechtigung gehabt. Das System, das die erste rein physische Rasse, der sogenannten lemurischen, gegeben wurde, war Hatha Yoga, der zur bewussten Anwendung und Beherrschung der verschiedenen Organe, Muskeln und Teile des physischen Körpers führte. Für die Eingeweihten jener Zeit bestand das Problem darin, den Menschen, die damals wenig mehr als Tiere waren, die symbolische Bedeutung der menschlichen Gestalt sowie den Zweck, Sinn und Gebrauch der verschiedenen Organe zu lehren, um diese bewusst beherrschen zu können. Der Mensch jener Zeit erreichte daher das Tor der Einweihung durch die Ausübung des Hatha Yoga. Damals war die

dritte Einweihung, die in der Verklärung der Persönlichkeit gipfelt, die höchste, die ein Mensch erreichen konnte.

In der atlantischen Zeit wurde der Fortschritt der Menschensöhne durch zwei Yogasysteme bewirkt. Erstens durch Laya Yoga, den Yoga der Zentren, der zur Stabilisierung des Ätherkörpers und der Zentren sowie zur Entfaltung der astralen und psychischen Natur des Menschen führte. Später wurde dann Bhakti Yoga, der aus der Entwicklung des emotionalen (oder astralen) Körpers hervorging, mit dem Laya Yoga verbunden. Damit wurde die Grundlage für die Mystik und die Hingabe geschaffen die seit dem Bestehen unserer arischen Stammrassen der zugrundeliegende Antrieb gewesen ist. Damals war die vierte Einweihung das erstrebte Ziel. (...)

Bei der jetzigen arischen Rasse wird durch die Ausübung des Raja Yoga die Beherrschung des Mentalkörpers und Denkens erreicht; und die fünfte Einweihung, die des Adepten, ist jetzt das Ziel der sich entwickelnden Menschheit. So haben alle Yogasysteme ihren bestimmten Platz gehabt und einem nützlichen Zweck gedient. Es ist daher klar, dass eine Rückkehr zum Hatha Yoga oder zu den Praktiken, die sich besonders mit der Entfaltung der Zentren durch verschiedene Meditations- und Atemübungen befassen, in gewisser Hinsicht ein Rückschritt ist. Man wird die Erfahrung machen, dass durch Raja Yoga und durch bewusste Kontrolle von einem bestimmten Punkt aus, der von dem Menschen gefunden werden muss, dessen Bewusstsein in der Seele ruht, die anderen Yoga-Arten unnötig geworden sind. Denn in den Ergebnissen des grösseren Yoga sind automatisch alle Wirkungen der niederen Systeme inbegriffen, nicht aber deren Praktiken.

Beim Studium des Raja Yoga wird uns klar werden, warum die Zeit der günstigen Gelegenheit erst jetzt gekommen ist. Der Osten hat seit unvordenklichen Zeiten diese Regeln für uns aufbewahrt. Hin und wieder haben Orientalen (und einige westliche Eingeweihte) sich diese Regeln zunutze gemacht und haben sich dieser Wissenschaft der Selbstdisziplinierung, die hohe Anforderungen stellt, unterworfen. So ist der Menschheit die Geheimlehre, die uralte Weisheit erhalten geblieben, und so wurde das Personal der Hierarchie unseres Planeten gewonnen. Zur Zeit des Buddha vergrösserte sich durch den Antrieb, den er hervorrief, die Schar der Arhats. Das waren Menschen, die durch eigene Anstrengung die Befreiung erlangt hatten. Diese Periode in unserer arischen Rasse bedeutete einen Höhepunkt für den Osten. Seitdem ist die Flut geistigen Lebens beständig westwärts geströmt, und *wir dürfen nun eine entsprechende Steigerung im Westen erwarten, die ihren Höhepunkt in den Jahren zwischen 1965-2025 erreichen wird.* Die

Eingeweihten des Ostens und des Westens arbeiten auf dieses Ziel mit vereinten Kräften hin, denn sie folgen immer dem Gesetz.

Dieser kommende Impuls ist (wie derjenige zur Zeit Buddhas) ein Antrieb des zweiten Strahls, der Liebe-Weisheit bedeutet. (...)

Das Interesse, das man dem Raja Yoga jetzt entgegenbringt, das Studium dieser Wissenschaft und der Regeln, die sie für die Entfaltung des Menschen aufstellt, sind typische Anzeichen für die allgemeine Tendenz dieses aufkommenden Antriebs des zweiten Strahls. Dieses Interesse wird immer stärker werden, und so wird die Zeit der günstigen Gelegenheit kommen.

Es gibt drei Bücher, die jeder Studierende besitzen sollte: die Bhagavad Gita, das Neue Testament und die Yoga Sutras, denn in diesen dreien ist das Gesamtbild der Seele und ihrer Entfaltung enthalten.

In der Bhagavad Gita finden wir eine Beschreibung der Seele, des Krishna, des zweiten Aspekts, in seiner wahren Natur als Gott in der Manifestation. Sie gipfelt in dem wunderbaren Kapitel, in dem er sich Arjuna, dem Strebenden, als die Seele aller Dinge offenbart, als Ziel der Herrlichkeit, die sich hinter dem Schleier jeder Form verbirgt.

Im Neuen Testament wird uns das Leben eines vollkommenen Gottessohnes beschrieben, der das wahre Wesen der von jedem Schleier befreiten Seele sichtbar zum Ausdruck brachte. Wenn wir das Leben Christi studieren, wird uns klar, welchen Sinn und Zweck es hat, die Kräfte der Seele zu entfalten, Befreiung zu erlangen und ein Gott zu werden, der in seiner ganzen Vollkommenheit auf Erden lebt. (...)

Wie kommt diese grosse Umwandlung zustande? Wie wird der Mensch, das Opfer seiner Begierden und niederen Natur, zum Sieger über die Welt, das Fleisch und den Teufel? Diese Umwandlung kommt dann zustande, wenn das physische Gehirn des inkarnierten Menschen sich des Höheren Selbstes (der Seele) bewusst wird; und dieses Bewusstwerden wird nur dann möglich, wenn das wahre Selbst "sich im Denken widerspiegeln" kann. Die Seele ist von Natur aus aller äusseren Dinge ledig und befindet sich stets im Zustand losgelöster Allverbundenheit. Der inkarnierte Mensch muss jedoch mit seinem physischen Gehirnbewusstsein klar diese beiden Daseinszustände erkennen lernen. Er muss sich von allen Objekten des Verlangens bewusst frei machen und als geeintes Ganzes dastehen, losgelöst und befreit von allen Hüllen und von allen Formen in den drei Welten. Wenn der Zustand bewussten Seins, wie ihn der spirituelle Mensch kennt, auch zum Bewusstseinszustand des Menschen in der physischen Verkörperung wird, dann ist das Ziel erreicht. Der Mensch ist dann nicht mehr ein Opfer der *Welt*, wozu ihn sein physischer Körper macht, wenn

er sich mit diesem identifiziert; er geht dann frei einher mit strahlendem Angesicht (1. Kor. 3), und das Licht seines Wesens fällt auf alle, die ihm begegnen. Seine Wünsche veranlassen nicht mehr das *Fleisch* zur Tätigkeit, und sein Astralkörper hat keine Macht mehr über ihn. (TB-23-8/13)<sup>1</sup>

Die fortschrittlichsten Denker jeder grossen Geistesrichtung sind lediglich Exponenten für die okkulte Meditation, und die glänzenden Entdeckungen der Wissenschaft, die richtige Auslegung der Naturgesetze, die Formulierung genauer Schlussfolgerungen - sei es auf dem Gebiete der Wissenschaft, der Wirtschaft, Philosophie, Psychologie oder sonst irgendwo -; all dies ist nur ein Erfassen der ewigen Wahrheiten durch das Denkvermögen (und demzufolge durch das Gehirn) und ein Anzeichen dafür, dass die Menschheit beginnt, die Kluft zwischen dem Objektiven und dem Subjektiven, zwischen der Welt der Formen und der Ideenwelt zu überbrücken.

Dies führt unvermeidlich dazu, dass der dritte Wissenszweig, das intuitive Wissen, in Erscheinung tritt. Die Intuition ist in Wirklichkeit nur die gedankliche Wahrnehmung einer bestimmten Kraft in der Schöpfung, eines wirkenden Gesetzes und eines Aspektes der Wahrheit, den die Seele erkennt, der von der Ideenwelt ausgeht und von der Art jener Energien ist, die alles hervorbringen, was erkannt und geschaut wird. Diese Wahrheiten sind immer da, und diese Gesetze sind immer wirksam, aber erst wenn das Denkvermögen geschult und entwickelt, konzentriert und unbefangen ist, können sie erkannt, später verstanden und schliesslich den Bedürfnissen und Forderungen von Zyklus und Zeit angepasst werden. Diejenigen, die ihren Verstand derart in der Kunst klaren Denkens, in der Sammlung der Aufmerksamkeit und in der daraus folgenden Aufnahmebereitschaft für die Wahrheit geübt haben, sind immer bei uns gewesen, aber bis jetzt waren es nur wenige und ganz vereinzelt. Sie sind zu allen Zeiten die hervorragenden Geister gewesen. Aber jetzt sind es schon viele und es werden ihrer immer mehr. Die Denkfähigkeit der Menschheit wird immer weiter ausgebildet, und viele Denker stehen an den Grenzen zu einem neuen Wissen. Die Intuition, die alle fortgeschrittenen Denker in neue Erfahrungsgebiete einführt, ist nur der Vorläufer jener Allwissenheit, die ein Merkmal der Seele ist. Die Wahrheit über alle Dinge gibt es tatsächlich, und wir nennen sie Allwissenheit, Unfehlbarkeit, das "richtige Wissen" der Hindu-philosophie. Wenn der Mensch ein Teilchen davon begreift und dem

---

1. Siehe auch im Anhang.



Menschheitsbewusstsein einverleibt, sprechen wir von der Formulierung eines Gesetzes oder von der Entdeckung des einen oder anderen Naturprozesses. Bisher war dies ein langsames und stückweises Unterfangen. Später, und zwar in nicht allzu ferner Zeit, wird Licht einströmen und Wahrheit geoffenbart werden. Die Menschheit wird ihr Erbe antreten - das Erbe der Seele. (TB-4-29/31)

Ich nehme an, dass jene, die ernstlich aus den Lehren dieses Buches Nutzen ziehen wollen, bereit sind, die einfachen Forderungen zu erfüllen, nämlich das Geschriebene mit Überlegung zu lesen, zu versuchen, ihr Denken zu ordnen, und an ihrer Meditationsarbeit festzuhalten. Das Ordnen des Denkens ist eine ständige Angelegenheit, und die Hinwendung des Denkvermögens auf das, was man gerade tut, und zwar den ganzen Tag über bei allen Verrichtungen, ist der beste Weg, um Studium und Meditationszeit fruchtbar werden zu lassen und sich für die Berufung zum Jünger tauglich zu machen. (TB-4-70)

Wenn der Studierende daran denken würde, dass er jedesmal, wenn er sich zu seiner Morgenmeditation niedersetzt, Gedankenformen zu bilden und zu beleben lernt, dann könnte seine Arbeit für ihn interessanter werden. Die meisten Aspiranten neigen dazu, sich mit ihrer Unzulänglichkeit in der Meditationsarbeit zu beschäftigen, mit ihrer Unfähigkeit, das Denkvermögen zu beherrschen, während diesen beiden Aspekten ihres Strebens geholfen wäre, wenn sie sich mit dem Aufbau von Gedankenformen befassen würden, einer Aufgabe, die einen Menschen vollständig in Anspruch nimmt. (TB-4-178/179)

Durch *Meditation*, das ist die Fähigkeit des Denkvermögens, sich im Licht zu halten und in diesem Licht den Plan wahrzunehmen, lernt er, die notwendigen Ideen "herüberzubringen". Durch *Kontemplation* sieht er sich fähig, in jene Stille einzutreten, die es ihm ermöglichen wird, aus dem göttlichen Denken zu schöpfen, dem göttlichen Bewusstsein Gedanken abzurufen und zu *wissen*. Das ist die Aufgabe, die vor jedem Aspiranten liegt, und daher ist es auch notwendig, dass er die Eigenart seines mentalen Problems, dass er die Werkzeuge versteht, mit denen er zwangsläufig arbeiten muss, dass er begreift, welchen Gebrauch er von dem machen muss, was er durch rechte Verwendung des gedanklichen Rüstzeugs lernt und gewinnt. (TB-4-397)

Die Meditation ist die erste grundlegende Lektion, die gegeben wird, sobald die Menschen die Fähigkeit erreicht haben, auf der Mentalebene, als Denker, tätig zu sein. (TB-4-594)

Um den inneren esoterischen Sinn zu pflegen, ist Meditation notwendig, und zwar fortgesetzte Meditation in den Anfangsstadien der Entwicklung. Im Lauf der Zeit jedoch, wenn der Mensch geistig wächst, wird diese tägliche Meditation zwangsläufig einer ständigen geistigen Ausrichtung weichen, und dann ist die Meditation - so wie sie jetzt verstanden und gefordert wird - nicht mehr notwendig. Der Mensch wird sich dann so vollständig von den von ihm benutzten Formen losgelöst haben, dass er immer im "Sitz des Beobachters leben" und von dieser Stelle und aus dieser Haltung heraus die Tätigkeit des Denkens, der Gefühle und der Energien lenken wird, welche die physische Wesensäußerung möglich und nützlich machen. (TB-4-640)

Nur jene, die etwas über die Bedeutung der Konzentration und Meditation wissen und die das Denken stetig im Lichte halten können, werden in der Lage sein, jenen Austausch von durch Gedanken gelenkten Energien zu begreifen, der schliesslich eine Ausdrucksform einerseits im Denken irgendeines inspirierten Denkers, andererseits im Denken eines aufmerksamen Weltdieners findet, der versucht, sich in jene Denkprozesse einzuschalten, die den Schlüssel zur letztendlichen Erlösung der Welt enthalten. Die gedankenlenkende Energie kommt von einem Denker, der in das göttliche Denken eintreten kann, da er die menschlichen Begrenzungen überschritten hat. Der Empfänger gelenkter Gedanken ist jener Mensch im äusseren Dasein, der sein Gehirn, sein Denken und seine Seele in Übereinstimmung gebracht hat. (TB-11-14/15)

# MEDITATION ÜBER MANTRAS

## Gayatri Mantra

Om bhur bhuvah suvah  
Tat savitur varenyam  
Bhargo devasya dhimahi  
Dhiyo yo nah pracodayat

OM shanti, shanti, shanti (Frieden)

Wir versenken uns in den erhabenen Glanz des Gottes Savita, des Logos der Sonne, der unsere höhere Einsicht inspirieren möge.

Die Gayatri ist das allumfassende Gebet, das in den Veden, den ältesten Schriften der Menschheit, sorgsam überliefert ist. Es ist an das immanente und transzendente Göttliche gerichtet, dem die Bezeichnung „savita“ gegeben wurde, was bedeutet „das, aus dem all dies geboren wurde.“ Das Gayatri-Mantra kann als dreiteilig angesehen werden:

1. Lobpreisung
2. Meditation
3. Gebet

Zuerst wird das Göttliche gepriesen, dann wird darüber in Ehrfurcht meditiert, und zuletzt wird an das Göttliche appelliert, den Intellekt und die Intuition zu erwecken und zu stärken, die das Unterscheidungsvermögen des Menschen darstellen.

Die Gayatri wird als die Essenz der Lehren der Veden angesehen. „Veda“ bedeutet Wissen, und das Gebet nährt und schärft das wissensvermittelnde Unterscheidungsvermögen.

Tatsache ist, dass die vier Kern-Erklärungen, die in den vier Veden sorgsam verwahrt sind, in diesem Gayatri-Mantra eingeschlossen sind. Die Gayatri wird gewöhnlich bei Sonnenaufgang, am Mittag und bei Sonnenuntergang wiederholt. Aber Gott ist jenseits der Zeit, und es ist ein Ergebnis unserer Begrenztheit, dass wir von Sonnenauf- und -untergang sprechen. (...)

So braucht ihr euch nicht an die drei Zeitpunkte gebunden zu fühlen, um das Gebet zu rezitieren. Es kann immer und überall wiederholt werden, ihr müsst nur sicherstellen, dass der Geist rein ist. Ich würde euch

raten, es zu rezitieren, wenn ihr euer Bad nehmt. Singt keine billigen und entwertenden Filmlieder, rezitiert die Gayatri! Wenn ihr badet, wird der Körper gesäubert; säubert auch euren Geist und Intellekt. Macht es euch zur Aufgabe, sie sowohl zu wiederholen, wenn ihr badet, als auch vor jeder Mahlzeit, wenn ihr aus dem Schlaf aufwacht und wenn ihr ins Bett geht. Und wiederholt auch dreimal „shanti“ am Ende, denn jene Wiederholung wird den drei Wesenheiten in euch, Körper, Geist und Seele, Frieden vermitteln. (...)

Die heilige Schnur ist ein Symbol der Reinheit, die notwendig ist, wenn ihr an den Opferhandlungen des Lebens teilnehmen wollt. Das Leben ist eine kontinuierliche Serie von Opfern des Niedrigeren um des Höheren willen, des Winzigen zugunsten des Riesigen. Upanayana (Einweihung), das Wort, das dieser Schnur-Zeremonie gegeben wurde, weiht euch in den Gebrauch der Gayatri ein, sie bedeutet die Verleihung eines anderen Auges. Eure zwei Augen können euch nicht die Pracht und Herrlichkeit des Königreiches des Geistes offenbaren. Sie sind auf die objektive Welt und deren vergängliche Reize gerichtet. Deshalb wurde euch das Gayatri-Mantra als drittes Auge gegeben, um euch die innere Vision zu offenbaren, durch die ihr Brahman, das Göttlich Absolute, erkennen könnt.

Die Gayatri ist ein Schatz, den ihr euer ganzes Leben lang bewachen müsst. Ihr habt die korrekten Töne des Mantras jetzt gehört, haltet euch daran. (...)

Gebt die Gayatri nie auf; ihr mögt jeden anderen Mantra aufgeben oder ignorieren, aber ihr solltet die Gayatri mindestens ein paar Mal am Tag rezitieren. Sie wird euch vor Schaden bewahren, wo ihr auch seid, in einem Bus oder Auto, einem Zug oder einem Flugzeug, in einem Basar oder auf der Strasse. Westliche Wissenschaftler haben die Schwingungen dieses Mantras untersucht; sie haben herausgefunden, dass, wenn er mit der richtigen, in den Veden festgelegten Betonung rezitiert wird, die Atmosphäre sichtbar erhellt. So wird der Glanz Brahmans zu euch hinabsteigen und euren Intellekt erhellen und euren Weg erleuchten, wenn dieser Mantra gesungen wird. Die Gayatri ist die Mutter, die Kraft, die alles Leben anregt. Deshalb vernachlässigt sie nicht. (Sai-24-81/82)

Wiederholt die Gayatri; sie ist ein universelles Gebet, ein Mantra. Die Gayatri besteht aus drei Teilen:

1. Meditation über die Herrlichkeit Gottes als die Erleuchtung, die den drei Welten, der oberen, mittleren und unteren, innewohnt - Om bhur bhuvah svah; tat savitur varenyam,
2. die Vorstellung der Gnade - bhargo devasya dhimahi,
3. die Bitte um Erbarmen zum Zweck der Befreiung - dhiyo yo nah prachodayat.

Die Befreiung soll durch die das gesamte Universum durchdringende Intelligenz erfolgen, nicht aber durch die Bitte an eine Instanz besonderen Namens oder besonderer Form. Deshalb können alle Menschen die Gayatri verwenden und mit ihrer Hilfe errettet werden. Es kann kein Fanatismus, kein Hass, keine Rivalität aufkommen, wenn man sich an die Gayatri hält. Diese zu beten klärt die Leidenschaften und fördert die Liebe. (Sai-20-85)

Es gibt drei Welten. Die Erdenwelt (bhurloka), die Welt, die zwischen Erden- und Himmelswelt liegt (bhuvarkala), und die Himmelswelt Indras (svarkala). Es wäre falsch, sich diese drei Welten so aufeinanderstehend vorzustellen, dass sie durch das Erklimmen einer Leiter erreichbar wären.

Die drei Welten sind ineinander verflochten und eine existiert in der anderen. Die eigentliche Bedeutung dieser Art geometrischer Konstellation der drei Welten ist, dass die fünf Sinne, die fünf grobstofflichen Elemente und die fünf Hüllen, die das Selbst umhüllen, Aspekte des materiellen menschlichen Körpers und gleichbedeutend mit der Erdenwelt sind. Der Aspekt von Lebenskraft und Geisteskraft ist die Welt zwischen Himmel- und Erdenwelt, und der feinstoffliche Zustand von Glückseligkeit repräsentiert die Welt des Lichts, der reinen Gefühle und Gedanken. Man kann daher sagen, dass die drei Welten nichts anderes als die Aufeinanderfolge von Körper, Geist und Herz sind. (Sai-24-188)

Durch das Üben des Geistes, insbesondere durch Selbsterforschung, werdet ihr in die Lage versetzt, die Einheit zu verwirklichen und euch des Göttlichen, das ständig in euch ist, zu erfreuen.

Die Sehnsucht nach dem Erreichen des Lichts der göttlichen Weisheit, nach dem Erkennen der Einheit in der Vielheit, ist in einem grossartigen Gebet der Upanishaden ausgedrückt:

## **Asato ma**

Asato ma sad gamaya  
Tamaso ma jyotir gamaya  
Mrityor ma amritam gamaya

Vom Unwirklichen führe mich zum Wirklichen.  
Vom Dunkeln führe mich zum Licht.  
Vom Tod führe mich zur Unsterblichkeit. (Sai-32-174)

## **Loka Samasta**

Loka samasta sukhino bhavantu.

Mögen alle Welten glücklich sein,  
möge in allen Welten Glück herrschen.<sup>1</sup>

Wir wollen uns über die Formeln unterhalten, die eines Tages einmal in der okkulten Meditation allgemein üblich sein werden. (...)  
Mantrische Formeln sind Zusammenstellungen von Sätzen, Worten und Lauten, die auf Grund ihrer rhythmischen Wirkung Resultate erzielen, die ohne sie nicht möglich wären. Diese mantrischen Formeln sind zu zahlreich, als dass wir sie hier im Einzelnen untersuchen könnten. Wir müssen uns deshalb damit begnügen, auf die verschiedenen Arten von Mantras hinzuweisen, die in Gebrauch sein werden oder deren Gebrauch schon heute das Privileg einiger Schüler ist.  
Es gibt Mantras, die ganz auf dem heiligen Wort OM begründet sind. Wenn man sie rhythmisch und in gewissen Tonlagen anstimmt, wie z. B. die Anrufung von Schutzengeln, so erzielen sie bestimmte Wirkungen; diese Wirkungen können objektiver oder subjektiver Art sein. Im Orient und in den dortigen Glaubensrichtungen sind diese Formeln oder Mantras viel häufiger in Gebrauch, als das heute im Westen der Fall ist. In dem Mass jedoch, wie das Verständnis für die Gewalt der Schallwirkung wächst und deren Auswirkungen untersucht werden, wird sich auch das Abendland diese Mantras zu Eigen machen. Einige davon sind sehr alt, und wenn sie im Original-Sanskrit angestimmt werden, so haben sie eine unglaublich machtvolle Wirkung. So machtvoll sind sie, dass sie dem gewöhnlichen Schüler vorenthalten

---

1. Altes vedisches Gebet.

bleiben müssen. Sie werden nur mündlich während der Vorbereitung auf eine Einweihung übermittelt.

Es gibt einige wenige hochesoterische Mantras, die noch im Original-Sensa (einer uralten Priestersprache) erhalten sind und seit den Tagen der Gründung der Hierarchie im Wissen der Bruderschaft verblieben sind. Die Herren der Flamme brachten sie mit, als sie auf die Erde kamen, und es sind ihrer nur fünfunddreissig an der Zahl. Sie bilden den *Schlüssel*, der die Mysterien jeder Unterebene der fünf Ebenen menschlicher Evolution erschliesst. Der Adept wird in deren Gebrauch unterwiesen, und er kann sie am richtigen Platz und unter gewissen Bedingungen anwenden. Sie sind die wirkungsvollsten, die auf unserem Planeten bekannt sind, und ihre Tragweite ist bedeutend. Bekanntlich reagiert die Schwingung einer jeden Ebene auf einen besonderen Schlüssel oder eine eigene Note, und man kann ihre Materie handhaben und aus ihr Kraftströme entnehmen, indem man gewisse Worte in besonderer Weise und in einer besonderen Tonlage anstimmt. Dadurch schaltet sich der Adept ins Bewusstsein jener Ebene und all ihrer Bewohner ein. Die Mantras in irgendeiner anderen Sprache gründen sich darauf, obwohl sie sich durch Übersetzung weit von ihrem Ursprung entfernt und so verändert haben, dass sie dadurch praktisch nutzlos geworden sind.

Einige dieser Originalmantras werden bei grossen Gelegenheiten von der Bruderschaft gemeinsam angestimmt, wenn z. B. zur Erzielung bestimmter Wirkungen die vereinte Macht der Loge vonnöten ist. Grosse Ereignisse werden damit eingeleitet, dass der Grundton dieser Mantras angestimmt und die zweckdienlichen Worte angewendet werden. Jede Wurzelrasse (siehe Glossar) hat ihren eigenen, mantrischen Akkord, der denen bekannt ist, die für die Rassenentwicklung arbeiten.

Ausserdem gibt es bekanntlich gewisse Mantras im Sanskrit, die von Schülern in der Meditation gebraucht werden, um die Aufmerksamkeit irgendeines Meisters zu erregen. Diese Mantras werden vom betreffenden Meister seinen Schülern mitgeteilt, damit sie ihn anrufen können, wenn sein Beistand notwendig wird.

Andere und grössere Formeln werden gelegentlich mitgeteilt, durch die man mit den drei Grossen Herren in Verbindung treten und ihre Aufmerksamkeit in irgendeine besondere Richtung lenken kann.

Wenn ein Mantra richtig angestimmt wird, erschafft es ein Vakuum in der Materie, das einem Trichter gleicht. Dieser Trichter bildet sich zwischen dem Sender und dem Empfänger des Schalls. Dadurch entsteht eine direkte Verbindungslinie. Daraus erklärt sich, warum diese Formeln so sorgsam bewacht und warum die Worte und Schlüssel ver-

heimlicht werden. Deren wahlloser Gebrauch würde nur zu Unheil führen. Ein gewisses Stadium in der Evolution muss erreicht und eine einigermaßen ähnliche Vibration errungen sein, ehe dem Schüler das Vorrecht gewährt wird, Treuhänder eines Mantras zu sein, mit dessen Hilfe er seinen Meister anrufen darf.

Ausserdem gibt es sieben Mantras, die den drei Grossen Herren und den Häuptern der Hierarchie bekannt sind, womit sie die sieben Planetarischen Logos anrufen können, die sieben "Geister vor dem Thron", wie sie in der christlichen Bibel genannt werden. Einer dieser Mantras, welches die Verbindung mit dem Logos unseres Planeten herstellt, ist auch den Adepten bekannt. So geht es der Reihe nach hinauf, und die Worte werden angestimmt, bis wir zum Mantra unseres Planeten kommen, das auf dem Schlüssel der Erde basiert und einen Ausdruck enthält, der unsere Evolution zusammenfasst. Jeder Planet hat eine solche Note oder einen solchen Ausdruck, durch den jeder Lenker seinen Planetarischen Logos erreichen kann. Die sieben Logoi haben ihrerseits ein Ritual oder eine Formel, wodurch sie mit dem Dreifältigen Herrn des Sonnensystems in Verbindung treten können. Das geschieht stets viermal im Jahr oder im Fall dringender Not.

Einmal im Jahr benutzt die gesamte Hierarchie ein Sammelmantra, das ein Vakuum schafft zwischen den höchsten und den geringsten Mitgliedern dieser Hierarchie und hinauf - über die sieben Planetarischen Logos - zum Sonnen-Logos selbst. Es ist dies der Augenblick intensivster geistiger Anstrengung und Belebung während des ganzen Jahres, und dessen Auswirkungen machen sich während der ganzen übrigen Zeit bemerkbar. Der Mantra ist von kosmischer Wirkung und stellt mit unserem kosmischen Zentrum eine Verbindung her.

*Strahlenmantras.* Jeder einzelne Strahl hat seine eigenen Formeln und Laute, die belebend auf die Einheiten einwirken, die diesen Strahlen gemeinsam unterworfen sind. Der Schüler, der eine dieser Formeln in der Meditation benutzt, erzielt eine dreifache Wirkung:

1. Die Formel erwirkt die Verbindung und Gleichschaltung mit seinem Höheren Selbst oder seiner Seele.
2. Sie bringt ihn mit seinem Meister in Verbindung und durch diesen Meister mit einem der Grossen Herren, je nach dem Strahl.
3. Sie verbindet ihn mit seiner egoischen Gruppe und vereint deren Mitglieder zu einem geschlossenen Ganzen, das in der gleichen Tonlage vibriert.



Diese Mantras sind eines der Geheimnisse der letzten drei Einweihungen. Der Schüler darf sie vorher nicht ohne Erlaubnis anstimmen, obwohl er gelegentlich unter Leitung des Meisters am gemeinsamen Singen des Mantras teilnehmen darf.

Es gibt auch Mantras, Formeln oder Worte, die der Schüler benutzt und die auf seine drei Körper eine direkte Wirkung ausüben. Die meisten dieser Mantras sind - obwohl in sehr verzerrter Form - bereits in Gebrauch, und zwar in den Gottesdiensten religiöser Gemeinschaften aller Länder. Das Ritual der Kirche wirft einiges Licht darauf. (...)

Dann gibt es Mantras, die beim Heilen und zur Entwicklung gewisser physischer Fähigkeiten verwendet werden. Einige Mantras haben eine direkte Wirkung auf die Zentren des Körpers und werden später nach Weisung des Meisters dazu benutzt werden, um die Schwingungen zu erhöhen, vierdimensionale Bewegung hervorzurufen und das betreffende Zentrum vollends zu beleben.

Es gibt noch andere Mantras, die auf das verborgene Feuer einwirken. Zahlreiche Bücher des Orients behandeln dieses Thema, das so umfassend ist, dass ich davon abrate, sich mit dieser Forschung zu befassen; es würde für den Mitarbeiter in der Welt bloss eine Zeitvergeudung sein. Ich habe das Gebiet nur deshalb erwähnt, weil ein Buch über Meditation unvollständig wäre, wenn es nicht darauf hinweisen würde, was eines Tages einmal alle bis dahin geübte Meditation zu ersetzen bestimmt ist. Sobald die Menschenrasse einen bestimmten Punkt ihrer Entwicklung erreicht hat und wenn das höhere Denkprinzip sich stärker bemerkbar macht, dann werden diese okkulten Mantras - richtig übermittelt und ordnungsgemäss angewandt - zum gewöhnlichen Pensum des Schülers gehören. Der Schüler wird dann seine Meditation mit seinem Strahlenmantra beginnen und sich dadurch am richtigen Platz im Rahmen des Planes einordnen. Dann wird er den Mantra benutzen, der seinen Meister anruft und ihn mit der Hierarchie in Verbindung bringt. Wenn sodann seine Körper gleichgeschaltet sind und das Vakuum geschaffen ist, wird er mit der eigentlichen Meditation fortfahren, was den Austausch von Mitteilungen ermöglicht. (TB-2-173/178)

### *Gemeinsamer Gebrauch von Formeln*

Im Interesse der Klarheit schlage ich vor, dieses Thema in drei Hauptteile zu gruppieren, die wir wie folgt nennen wollen:

1. Gemeinsamer Gebrauch des Tons in einer Meditationsformel.

2. Gemeinsamer Gebrauch von Rhythmus in der Meditation.
3. Besondere Gelegenheiten, bei denen diese Formeln angewandt werden.

Wir haben die Einzelmeditation ziemlich erschöpfend behandelt und das Thema von vielen und verschiedenen Gesichtswinkeln aus betrachtet. Bei der Behandlung dieses Gegenstandes wurde immer nur so viel mitgeteilt als nötig ist, um das Interesse des Schülers zu wecken und ihn zu grösseren Anstrengungen, zu eingehenderem Studium und vertiefter Forschung anzuspornen. Nur was vom inneren Bewusstsein als Erfahrungstatsache erfasst und verstanden wird, ist auf dem harten Pfad okkulten Entwicklung von irgendwelchem Nutzen. Theorien und gedankliche Begriffe nützen nichts. Sie erhöhen lediglich das Mass der Verantwortung. Nur wenn diese Theorien auf die Probe gestellt und demzufolge als Tatsachen in der Natur *erkannt* werden, und nur wenn gedankliche Begriffe als praktische Erfahrungen auf der physischen Ebene bewiesen werden, kann der Schüler in der Lage sein, anderen Suchern den Weg zu weisen und denen, die nach ihm kommen, eine helfende Hand zu reichen. Zu sagen: "wie ich höre", mag nützlich und ermutigend wirken; "ich glaube" dürfte als zusätzliche Vergewisserung gelten; was aber jetzt in einer der dunkelsten Stunden des Eisernen Zeitalters vonnöten ist, das ist ein triumphierendes "ich weiss". *Wissende* gibt es bis jetzt nur wenige. Trotzdem ist es durchaus möglich, zu wissen. Dazu gehört nur Fleiss, Aufrichtigkeit und die Fähigkeit des Schülers, auf dem Pfad trotz Leiden auszuharren. (...)

Von besonderer Wichtigkeit ist die Feststellung, dass der gemeinsame Gebrauch von Formeln allgemein beliebt und sehr wirksam ist, dass er aber auch sehr gefährlich sein kann. Die gemeinsame Anbetung der Gottheit und die einstimmige Vollziehung religiöser Riten gehört so sehr zum öffentlichen Leben aller Völker, dass ihr ursprünglicher Zweck und die erzielten Ergebnisse dabei übersehen werden. Jede Religion - die der Christen, Buddhisten, Hindus, Mohammedaner bis hinunter zur verzerrtesten Götzenanbetung der rückständigsten Rasse - betont den Wert und die Wirksamkeit eines vereinten Versuches, mit dem Göttlichen in Berührung zu treten. Die Wirkungen bleiben nicht aus und erstrecken sich über ein weites Gebiet, von der Stille und dem Gefühl des Friedens, das über dem Teilnehmer an den christlichen Mysterien ruht, bis zur Raserei und zum wirbelnden Tanz des wildesten Derwisch oder des primitivsten Menschen. Der Unterschied liegt in der Fähigkeit des Anbeters, Kraft in sich aufzunehmen und zu halten. Dabei entscheidet

sein Platz auf der Evolutionsleiter und das Mass seiner Kontrolle über Gefühle und Gedanken.

Die erste Voraussetzung, die für die gemeinsame Verwendung von Formeln in der Meditation in Betracht zu ziehen ist, besteht darin, dass diese Formeln durch den Gebrauch von Ton und Rhythmus einen Verbindungsschacht schaffen müssen zwischen den Teilnehmern und den Intelligenzen oder Mächten, denen sie sich zu nähern suchen. Durch diesen Schacht, der von der physischen zur emotionellen Ebene oder noch höher zu einer der beiden mentalen Ebenen hindurchdringt, können die Intelligenzen oder Mächte das Licht der Erleuchtung oder Kräfte irgendeiner Art auf diejenigen einströmen lassen, die sich ihnen auf solche Weise nähern. Der Schacht bildet die Stromrinne, durch die ein Kontakt ermöglicht wird. Der Gesamtvorgang ist rein wissenschaftlich und gründet sich auf das Gesetz der Schwingungen und der Dynamik. Er hängt von der Fähigkeit ab, auf Grund okkulten Wissens ein vollkommenes Vakuum zu schaffen. (TB-2-199/201)

*Das gemeinsame Anstimmen gewisser Mantras* wird zu besonderen Zwecken angewandt werden. Beispiele für solche Zwecke sind:

1. Die Läuterung einer Stadt.
2. Die Magnetisierung eines Grundstückes, das als Heilungszentrum Verwendung finden soll.
3. Die Klärung des Denkvermögens einer Versammlung, damit ihre Mitglieder für höhere Erleuchtung empfänglich werden.
4. Die Heilung von Menschen, die sich zu diesem Zweck versammelt haben.
5. Die Steuerung von Naturkräften, um Vorgänge auf der physischen Ebene hervorzurufen.
6. Die Einweihung von Menschen in die Niederen Mysterien.

Wenn man das alles im Einzelnen ausführen wollte, so hätte man, wie sich leicht denken lässt, genügend Material für ein weiteres Buch. Es handelt sich dabei um einen Teil jener Weissen Magie, die der Menschenrasse eines Tages wiedergegeben werden soll und mit deren Hilfe eine Herrlichkeit und eine Zivilisation erreicht werden wird, die schon in atlantischen Zeiten angedeutet wurde und die seit jeher ein Traum der menschlichen Seher war. (TB-2-205)

## GROSSE INVOKATION

Aus dem Quell des Lichts im Denken Gottes  
ströme Licht herab ins Menschendenken.  
Es werde Licht auf Erden!

Aus dem Quell der Liebe im Herzen Gottes  
ströme Liebe aus in alle Menschenherzen.  
Möge Christus wiederkommen auf Erden!

Aus dem Zentrum, das den Willen Gottes kennt,  
lenke planbeseelte Kraft die kleinen Menschenwillen  
zu dem Endziel, dem die Meister wissend dienen.

Durch das Zentrum, das wir Menschheit nennen,  
entfalte sich der Plan der Liebe und des Lichts  
und siegle zu die Tür zum Übel.

Mögen Licht und Liebe und Kraft  
den Plan Gottes wieder herstellen auf Erden!

Die ausserordentliche Wirkungskraft dieser Invokation ist in der Tatsache zu erblicken, dass bereits Hunderttausende sie täglich und selbst mehrmals täglich sprechen. (...)

Es geht kein Tag zur Neige, an dem nicht Christus selbst dieses Gebet intoniert.

Die Schönheit und Stärke dieser Anrufung liegt in ihrer Einfachheit und darin, dass sie bestimmte Hauptwahrheiten zum Ausdruck bringt, die von allen Menschen als ganz natürlich angenommen werden, nämlich: die Wahrheit, dass eine Ur-Intelligenz existiert, der wir unklar den Namen Gott geben; die Wahrheit, dass hinter allem äusseren Schein Liebe die treibende Kraft im Universum ist; die Wahrheit, dass eine grosse Individualität auf die Erde kam, von den Christen Christus genannt, und diese Liebe so verkörperte, dass wir sie verstehen konnten; die Wahrheit, dass Liebe und Intelligenz die Auswirkungen dessen sind, was Gottes Wille genannt wird; und schliesslich die selbstverständliche Wahrheit, dass sich der göttliche Plan nur durch die Menschheit selbst entfalten und auswirken kann.

Dieser göttliche Plan ruft die Menschheit auf, sowohl geistige Liebe werktätig zum Ausdruck zu bringen, als auch das Bibelwort zu erfüllen: "Lasset euer Licht scheinen." (...)

Der Gebrauch dieses Anrufes (oder Gebets) und die Wiedererwartung Christi berechtigen die heutige Menschheit zu den grössten Hoffnungen. Wenn das nicht Wahrheit ist, dann hat ein Gebet keinen Sinn und wäre nur eine Halluzination, und es wären die Heiligen Schriften der Welt und deren zutreffende Voraussagen zwecklos und irreführend. Die Jahrtausende aber haben den Beweis erbracht, dass ein Gebet immer erhört wurde und erhört wird. Immer, wenn die Menschheit darum bat, sind grosse Gottessöhne erschienen, und sie werden es weiter so halten; und der, den alle sehnsüchtig erwarten - ER ist auf dem Weg. (TB-8-34/38)

Die Einzigartigkeit, die mit der Invokation verbunden ist, liegt in der Tatsache, dass sie in Wirklichkeit eine grosse Methode der Integration ist. Sie verbindet den Vater, Christus und die Menschheit in einer grossen Verwandtschaft. (...)

Christus gab uns das fundamentale Gesetz des Universums, das Gesetz der Liebe. Er gab uns auch das "Vater Unser" mit seinem Nachdruck auf der Vaterschaft Gottes, dem Kommen des Gottesreiches und rechter menschlicher Beziehungen. (TB-18-877)

Im Licht, das Erleuchtung bringt, werden wir schliesslich "Licht" sehen, und der Tag wird kommen, da Tausende von Menschengöttern und unzählige Gruppen befähigt sein werden, mit Hermes und Christus zu sagen: "Ich bin (oder wir sind) das Licht der Welt."

Christus sagt uns, dass die Menschen "die Dunkelheit mehr lieben als das Licht, weil ihre Taten böse sind". Trotzdem besteht eine der grossen, emporkommenden Schönheiten der gegenwärtigen Zeit darin, dass Licht an jede dunkle Stelle geworfen wird und dass es nichts Verborgenes gibt, das nicht enthüllt werden wird.

In dem grossen Weltgebet verlangen wir: "Es werde Licht auf Erden; möge Christus wiederkommen auf Erden; es lenke planbeseelte Kraft die kleinen Menschenwillen; möge die Menschheit die Tür zum Übel versiegeln!" Dann wird alles zusammengefasst in den mächtigen Worten: "Mögen Licht und Liebe und Kraft den Plan Gottes wieder herstellen auf Erden!" Immer wird die Betonung auf die Stätte der Erscheinung und Manifestation, die Erde, gelegt. (TB-18-878)

Die Grosse Invokation ist auf eigenartige und wesentliche Art der eigene Mantra Christi, und sein "*Klang*" ist durch seine eigene Verkündigung und durch deren Gebrauch seitens der Hierarchie in alle Welt "hinausgegangen". Nun müssen seine *Worte* durch ihre Verkündigung durch die Menschen allerorts in die ganze Welt hinausgehen, und seine Bedeutung muss, wenn die Zeit dafür reif ist, durch die Massen ausgedrückt werden. Dann kann "Christus wiederkommen auf Erden" und "darum, dass seine Seele gearbeitet hat, wird er zufriedengestellt sein" (Jesaja 53, 11). (TB-6-206)

# MEDITATION, RHYTHMUS UND MUSIK

*Gemeinsamer Gebrauch von Rhythmus in der Meditation.* Rhythmus könnte als jene Bewegung im Takt bezeichnet werden, welche diejenigen, die daran teilnehmen, automatisch in den Gleichschritt mit bestimmten Kräften der Natur hineinschwingt. Es ist eine gelenkte und einheitlich von einer Gruppe von Menschen ausgeführte Betätigung, die zu gewissen Gleichschaltungen und Rückwirkungen auf einen oder alle Körper führt. Damit wird Folgendes bezweckt:

1. Ein Körper oder eine Anzahl von Körpern wird in den Wirkungsbereich eines Kraftstromes hineingeschwungen.
2. Es erfolgt eine Anpassung der Materie eines der verschiedenen Körper oder aller Körper, die in ihrer Gesamtheit die Gruppe ausmachen.
3. Nach bestimmten geometrischen Regeln des Ausgleichs verschmelzen sich dadurch die einzelnen Auras einer Gruppe, so dass daraus eine vereinte Gruppenaura entsteht, die den rhythmischen Kräftefluss in bestimmte Richtungen und zu bestimmten Zwecken möglich macht.

Darüber war man sich von alters her durchaus klar, obwohl die Methoden, die Vorgänge und die Ergebnisse wissenschaftlich nicht erfasst und planmässig festgehalten wurden, höchstens von gewissen okkulten und esoterischen Körperschaften. Die alten, so genannten heidnischen Rituale bewiesen volles Verständnis für den Wert des Rhythmus. Das Schwingen des Körpers in einem ganz bestimmten Zeitmass und das Schwingen des physischen Körpers nach verschiedenen Richtungen hin, unter gelegentlicher Begleitung von Instrumentalmusik, hat eine eigenartige und ausgesprochene Wirkung auf die beiden feineren Körper. Diese rhythmische Bewegung bewirkt Folgendes:

1. Die auf diese Weise entnommene Kraft wird (je nach dem Rhythmus) zu dem einen oder anderen Körperzentrum hingeleitet.
2. Die Materie des *emotionalen* und des *mentalen* Körpers wird ganz neu angeordnet und miteinander vermischt, und das führt zu bestimmten Wirkungen, die sich wahrscheinlich auch physisch bemerkbar machen.

3. Es findet eine Gleichschaltung der Körper statt, die verzerrt und falsch oder auch korrekt sein mag und die Körper mit dem Kausalkörper, dem Seelenkörper, in Fühlung bringt.

Diese Fühlungsnahe ist eines der Hauptziele wahrer rhythmischer Bewegung, deren Zerrbilder uns durch Jahrhunderte hindurch überliefert wurden. Sie finden ihren schlimmsten Ausdruck in der niederen Form des modernen Tanzes. Im modernen Tanz finden wir die verderbteste Erscheinung rhythmischer Bewegung, und die Hauptwirkung seines Rhythmus liegt darin, dass die dadurch herangezogene Kraft zum Gefühlkörper hin, und zwar in die niedrigste Materie dieses Körpers, gelenkt wird. Das führt auf der physischen Ebene zu einer höchst unerwünschten Stimulierung der Geschlechtsorgane. Das wahre Ziel rhythmischer Bewegung liegt in der *Gleichschaltung der drei niederen Körper mit dem Kausalkörper*, und wenn diese Gleichschaltung mit intensivem geistigem Streben und brennendem Wünschen verbunden ist, dann erfolgt ein Niederströmen höherer Kraft. Diese verursacht eine Belebung der drei Hauptzentren und eine deutliche Erleuchtung.

Wenn eine ganze Versammlung von Menschen auf diese Weise von einem einzigen hochstrebenden Wunsch beseelt ist, wenn ihre Auras miteinander harmonieren und ein gemeinsames Flussbett für das Niederströmen bilden, dann erhöht sich die Wirkung ungeheuer und mag die ganze Welt umspannen. Ein Beispiel hierfür ist das Wesakfest das bis vor einigen Jahrzehnten in einem Himalaya-Tal abgehalten wurde, bei dem die Hierarchie selbst eine Stromrinne bildete für die Übermittlung von Kraft und von Segnungen aus Ebenen, auf denen der Buddha weilte. Er diente als Brennpunkt für jene Macht - liess sie durch seine Aura hindurchströmen - und goss sie auf die Menschheit aus, wobei er die versammelten Herren, Meister, Eingeweihten aller Grade und Jünger als Lichtschacht benutzte. Diese Vermittlung wurde durch den gleichzeitigen Gebrauch von Ton und Rhythmus ermöglicht. Durch Anstimmen eines gewissen Mantras und durch die es begleitenden langsamen und gemessenen Bewegungen wurde ein Trichter gebildet, der bis in die gewünschten Regionen hinaufreichte. (...)

Mit der Zeit wird die Kombination von Musik, Gesang und rhythmischer Bewegung richtig verstanden und zur Erzielung bestimmter Zwecke angewendet werden. Gruppen von Menschen werden zusammenkommen, um die schöpferischen Wirkungen und die reinigende Kraft zu studieren, die sich durch einen bestimmten Gesang (Loblieder zu Ehren Gottes) im Verein mit einheitlicher Bewegung erzielen lassen. Man wird



die konstruktive Wirkung auf die drei Körper untersuchen. Die ausschließende Wirkung auf die Materie jener Körper wird wissenschaftlich aufgezeichnet und das dadurch gewonnene Wissen zur Verbesserung jener Körper verwendet werden. Die Qualität der angeschlagenen Kraftquelle und ihre aufheiternden, belebenden und anregenden Wirkungen werden Gegenstand genauer Beobachtung sein. Man wird die Zentren und deren Beziehungen zu den erschlossenen Kraftströmen beobachten und dann bestimmte Massnahmen zur Pflege der Zentren und zur Beschleunigung ihrer Umdrehungen treffen.

Damit kommen wir zu einem weiteren Einfluss, der sich im Dienst in der Welt auswirken wird, und obwohl er vom Evolutionsstadium und vom Personenkreis der Gruppe abhängt, handelt es sich dabei nicht eigentlich um Gruppenbelange. Gruppen werden bemüht sein, mit gewissen Arten von logischer Kraft in Berührung zu kommen, sie durch den Gruppenschacht hindurchzuleiten und dann zu bestimmten konstruktiven Zwecken in die Welt hinauszusenden. Diese Tätigkeit steht in enger Verbindung mit dem Wirken der Nirmanakayas, der grossen Lehrer aus nirvanischen Sphären und wird zum Grossteil unter ihrer Leitung vor sich gehen, denn sie werden - wenn die Zeit dafür gekommen ist - diese Gruppen als Brennpunkte für ihre Bemühungen benutzen können. Der Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt jetzt vor allem auf der mentalen und geringfügig auf der emotionalen Ebene. Wenn das Geheimnis kausaler Gleichschaltung einmal besser begriffen wird und Gruppen von Menschen in physischer Inkarnation wirklich zusammenarbeiten können (was gegenwärtig unmöglich ist, weil die Persönlichkeit noch zu viel Geltung beansprucht), dann werden die Nirmanakayas (siehe Glossar) in der Lage sein, mit der physischen Ebene direkt in Verbindung zu treten und dadurch die dort befindlichen Evolutionen mit grosser Macht zu beeinflussen.

*Heilende Gruppen* werden wie folgt verfahren: Der Kreis der Mitwirkenden, mit dem Heilungsbedürftigen in der Mitte, wird bei der Heilung des Erkrankten bestimmte Mantras verwenden und durch gewisse Bewegungen bewirken, dass das in seiner Mitte befindliche kranke Mitglied zum Brennpunkt der niederströmenden Kraft wird. Die machtvolle Stimulanz dieser Kraft, ihre wiederaufbauende Qualität oder ihre Fähigkeit, zu zerstören und auszuschneiden, wird das, was heute als Wunder gilt, zu alltäglichen Ereignissen machen. Das Thema ist zu umfassend, als dass hier mehr als Hinweise gegeben werden können. In dem Mass jedoch, in dem die Menschenrasse fortschreitet und das Geheimnis der *Einswerdung* besser verstanden wird, wenn einmal viele Leute sich auf dem Probepfad befinden, wenn der Prozentsatz von Einge-

weihen ein höherer ist als heute, und wenn einmal Menschen in grosser Zahl mit dem egoischen Körper, dem Seelenkörper, unmittelbarer gleichgeschaltet sind, dann werden die Gesetze von Schall und Rhythmus zu wissenschaftlicher Anwendung gelangen.

Gleichzeitig wird sich allerdings auch der Missbrauch jener Kräfte bemerkbar machen - ein Missbrauch, der einen der Endkämpfe zwischen den Herren des Lichts und den Herren des Dunkels einleiten wird. Gross werden die Erdumwälzungen und erschreckend die Katastrophen sein, aber das Licht scheint immerdar in der Dunkelheit. Er, der über allem waltet und der alles im Bannkreis seiner Aura hält, er kennt die günstige Stunde und weiss auch, wie er die ihm verfügbaren Schutzmassnahmen anwenden kann. (TB-2-205/209)

Die Zeit ist nahe, da jene, die sich unter Leitung des Manu (dem Oberhaupt der menschlichen Rasse) mit Nationen befassen und Fragen der Regierung und der Politik behandeln, die in den Parlamenten der Völker sitzen, Gesetze entwerfen und Recht sprechen, ihre Tätigkeit mit grossen rhythmischen Zeremonien einleiten werden. Durch vereinten Rhythmus und gemeinsam gesungene Worte werden sie versuchen, sich mit dem Bewusstsein des Manu und mit seinem grossen Regierungsbereich in Verbindung zu setzen, um die Auswirkung seiner Pläne und die Formulierung seiner Absichten klarer zum Ausdruck zu bringen. Nachdem sie ihre Körper gleichgeschaltet und den notwendigen Schacht geschaffen haben, werden sie die Geschäfte der Tagesordnung erledigen. Dabei werden sie ein oder zwei ihrer Mitglieder als Brennpunkte der Erleuchtung in ihre Mitte nehmen, deren Aufmerksamkeit einzig und allein darauf gerichtet sein wird, festzustellen, was der Manu und seine ihm unterstellten Helfer in der vorliegenden Angelegenheit beabsichtigen.

Im Bereich des Bodhisattva, von Christus, wird man in ähnlicher Weise verfahren, und die Pläne dazu sind bereits entworfen. Der Priester wird im Mittelpunkt stehen und wird nach entsprechender rhythmischer Zeremonie seitens der Kirchengemeinde der Vermittler höherer Eingebungen sein. Dabei ist aber folgende Tatsache von erheblichem Interesse: Die Priesterschaft jener Tage wird keine abgesonderte Gruppe von Menschen bilden. Alle werden dann Priester sein, und ein Laie kann das Amt übernehmen, wenn er zu Beginn der Zeremonie dafür auserkoren wird. Die erforderliche Eignung dazu wird einzig in der Fähigkeit bestehen, sich mit dem Höheren gleichzuschalten, um mit allen anderen Einheiten der Versammlung zusammenwirken zu können.

Im Bereich des Mahachohan, des Herrn der Zivilisation und Kultur und Oberhaupt der dritten Evolutionslinie, wird es wiederum ähnlich sein. Keine Universität oder Schule wird ihre Lehrtätigkeit ohne eine Gleichschaltungszeremonie beginnen, und in diesem Fall wird der Lehrer der Vermittler von Eingebungen sein, die aus dem Bereich mentaler Betätigung einströmen. Auf diese Weise werden die Mentalkörper der Studierenden in erhöhtem Mass angeregt und der Verbindungsschacht zwischen dem Höheren und dem Niederen entsprechend gefestigt werden. Gleichzeitig wird auch die Intuition erschlossen und entfaltet werden. Mit diesen Feststellungen habe ich das Thema keinesfalls erschöpft. Ich habe lediglich nur das in grossen Umrissen skizziert, was eines Tages einmal auf der physischen Ebene ersichtliche Tatsache sein wird. Diese Gedanken regen zu weiteren Betrachtungen und Mutmassungen an und werden sich für den weisen Schüler von grossem Nutzen erweisen. Alles, was seinen Horizont erweitert und den Bereich seiner geistigen Schau vergrössert, sollte begrüsst werden, selbst wenn sein Verständnis für diese Dinge noch mangelhaft sein mag und seine Aufnahmefähigkeit noch viel zu wünschen übrig lässt. (TB-2-210/211)



## MEDITATION, FARBE UND TON

Das wahre Studium des Okkultismus besteht darin, das Warum und das Wie der Erscheinungen zu ergründen. Es muss die Methode ausfindig gemacht werden, die zu Ergebnissen führt, und dazu gehört eine eingehende Analyse von Geschehnissen und Umständen, um die sie bestimmenden Gesetze zu entdecken. (...)

Das Leben des Jüngers unterliegt ganz bestimmten Gesetzen. Es sind dieselben Gesetze, die alles Leben beherrschen. Der Unterschied - auf Seiten des Jüngers - liegt darin, dass er sich wenigstens teilweise über die Absicht jener Gesetze klar wird, über ihren Daseinszweck und ihre bewusste und verständige Anwendung auf die Erfordernisse des täglichen Lebens. Durch Einhalten des Gesetzes findet eine Umwandlung des persönlichen Lebens statt. (...)

Blinder Glaube ist für den Mystiker angebracht; er ist einer der Schlüssel zur göttlichen Vorratskammer. Aber noch besser ist es, die Methoden zu verstehen, durch die jene Vorratskammer immer wieder aufgefüllt wird, und die Mittel zu erkennen, durch die der Überfluss des Allvaters den Bedürfnissen der Kinder zugänglich wird. (...)

Wir haben uns bekanntlich schon verschiedentlich mit dem Ton oder Laut befasst, sowohl im Zusammenhang mit dem Gebrauch des Heiligen Wortes als auch bei der Betrachtung von Formeln und Mantras. Zu sagen, dass Ton Farbe ist und Farbe Ton, wäre ein Gemeinplatz, und doch trifft das zu. Was ich indes wirklich betonen möchte, ist nicht so sehr der Ton *an sich*, als vielmehr die Farbwirkungen des Tones. Ich suche in dieser Mitteilung besonders den Farbenaspekt zu unterstreichen und bitte, dabei nicht zu vergessen, dass sich alle Töne in Farben ausdrücken.

Als der Logos das grosse kosmische Schöpfungswort für dieses Sonnensystem aussprach, löste er damit drei grosse Farbtöne aus, die fast unmittelbar in weitere vier zerfielen und dadurch die sieben Farbströme lieferten, durch die eine Manifestation möglich wird. Diese Farben sind:

1. Blau
2. Indigo
3. Grün
4. Gelb
5. Orange gelb
6. Rot
7. Violett

Nicht ohne Grund habe ich sie in dieser Reihenfolge genannt, aber es bleibt dem Leser überlassen, ihre genaue Bedeutung zu entdecken. Diese sieben Farbströme waren die Frucht logischer Meditation. Der Logos meditierte, brütete nach, erfasste gedanklich, schuf eine ideale Welt und erbaute sie aus Gedankenstoff. Dann trat unser objektives Universum blitzartig in Erscheinung, strahlend in den sieben Farben, deren synthetischer Grundton Tiefblau oder Indigo ist. Das gestattet gewisse Annahmen in Bezug auf Farbe:

1. Sie hat mit objektiver Meditation, und damit auch mit Form zu tun.
2. Sie ist die Wirkung vom Ton oder Laut im Höhepunkt der Meditation.
3. In diesen sieben Farben und im weisen Verständnis dafür liegt die Fähigkeit des Menschen, es dem Logos gleichzutun und zum Schöpfer zu werden.
4. Farben haben bestimmte Wirkungen auf die verschiedenen Körper und auf die Ebenen, auf denen diese Körper tätig sind. Wenn der Okkultist einmal weiss, welche Farbe zu welcher Ebene gehört und welche Farbe daher der Grundfarbton dieser Ebene ist, dann hat er das wesentliche Geheimnis mikrokosmischer Entwicklung erfasst und kann seinen Manifestationskörper vermittelst derselben Gesetze erbauen, die der Logos beim Aufbau seines objektiven Sonnensystems anwandte. Das ist das Geheimnis, das durch Strahlenmeditation einstens dem weisen Schüler enthüllt werden wird. Diese vier Punkte bilden die Grundlage für alles Folgende.  
(...)

Komplementärfarben werden in okkulten Büchern gern im Sinn von auswechselbaren Begriffen verwendet. Rot mag Grün, und Orange-gelb Blau heissen. Der Schlüssel zur genauen Auslegung des angewandten Begriffes richtet sich nach dem erreichten Niveau der in Frage kommenden Einheit. Wenn von der Seele die Rede ist, mag die eine Bezeichnung zur Anwendung kommen, in Bezug auf die Persönlichkeit eine andere. Die Monade oder die höhere aurische Sphäre mag synthetisch oder im Sinn des monadischen Strahls beschrieben werden.  
(...)

Daraus erklärt es sich, warum so oft betont wird, dass in esoterischen Dingen das niedere Denken nichts nützt. Nur wer im Begriff ist, die höhere Vision zu entwickeln, darf hoffen, ein gewisses Mass an genauer Unterscheidungs-gabe zu erreichen. So wie das Grün der wirksam tä-

tigen Natur die Grundlage für den Liebesaspekt, oder die Indigo-Vibration die Basis dieses Sonnensystems der Liebe bildet, ebenso lässt sich etwas Entsprechendes auf der Mentalebene feststellen. Mehr darf darüber nicht gesagt werden, aber das Gesagte liefert Stoff zum Nachdenken. Orange-gelb birgt auch das Geheimnis für die Söhne des Denkprinzips, und das Nachsinnen über die *Flamme* (die sogar exoterisch alle Farben in sich vereint) führt zur Erleuchtung. (...)

Farben manifestieren sich auf der physischen Ebene in ihrer größten und grellsten Form. Selbst die zarteste Färbung, wie sie vom physischen Auge gesehen wird, ist hart und grob im Vergleich zu den Tönungen der Emotionalebene, und in dem Mass, in dem man mit der feineren Materie auf anderen Ebenen in Berührung kommt, wächst die Schönheit, die Weichheit und die erlesene Qualität der verschiedenen Schattierungen mit jeder Stufe. Wenn einmal die letzte, die synthetische Farbe erreicht ist, bietet sich eine Schönheit dar, die jede Vorstellung übersteigt. (...)

*Farben* - wie die, mit denen wir es heute in der Evolution zu tun haben - sind die *Farben des Lichts*. Gewisse Farben, die Überbleibsel des vorherigen Sonnensystems sind, sind von dem mysteriösen Etwas, das wir in unserer Unwissenheit "kosmisches Übel" nennen, als Ausdrucksmittel ergriffen worden. Es sind dies involutionäre Farben und dienen als Media für die Kräfte der Dunklen Bruderschaft. Mit ihnen hat der Aspirant auf dem Pfad des Lichts nichts zu schaffen. Es sind dies Farb-tönungen wie Braun, Grau, das widerwärtige Purpurrot und die trüben Schattierungen von Grün, die in den dunklen Stätten der Erde sowie auf der Emotionalebene und in den niederen Regionen der Mentalebene zu finden sind. Sie sind Verneinungen. Ihr Farbton ist niedriger als die Note der Natur. Sie sind - im esoterischen Sinn - die Kinder der Nacht. Sie sind die Basis für Verblendung, Verzagtheit und Korruption und *müssen vom Schüler der Grossen durch Verwendung lichtverbundener Farben neutralisiert werden.*

Die *Synthese aller Farben* ist, wie gesagt, der synthetische Strahl des *Indigo*. Er ist der Grundton von allen und nimmt sie alle in sich auf. In den drei Welten der menschlichen Evolution aber wird alles vom *Orange-gelb der Flamme* durchstrahlt. Dieses Orange strahlt aus der fünften Ebene, ist die Grundlage des fünften Prinzips und die Wirkung, die hervorgerufen wird, wenn die okkulten Worte "Unser Gott ist ein verzehrendes Feuer" esoterisch angestimmt werden. Diese Worte beziehen sich auf das Manasprinzip, auf jenes Feuer der Intelligenz oder Vernunft, das die Herren der Flamme entzündeten und welches das Leben der aktiven Persönlichkeit anfacht und leitet. Es ist das Licht der Ver-

nunft, das dem Menschen als Wegweiser durch die Halle des Lernens bis hinein in die Halle der Weisheit dient. In letzterer werden seine Grenzen erkannt, und jenes Gebilde, das vom Wissen errichtet wurde (der Kausalkörper oder der Salomonische Tempel), wird seinerseits vom verzehrenden Feuer zerstört. Dieses Feuer verzehrt das glitzernde Gefängnis, das vom Menschen im Lauf vieler Inkarnationen erbaut wurde, und erlöst das innere Licht der Göttlichkeit. Dann vereinigen sich die beiden Feuer, steigen empor und verlieren sich im *Licht der Geistigen Triade*. (...)

Farbe ist "das, was verhüllt". Sie ist einfach das objektive Mittel, durch das sich die innere Kraft überträgt. Sie ist das sich in der Materie widerspiegelnde Abbild eines Einflusses, der vom Logos her stammt und bis in den dichtesten Teil seines Sonnensystems vorgedrungen ist. Wir erkennen ihn als *Farbe*. Der Adept kennt diesen Einfluss als *abgesonderte Kraft*, und der Eingeweihte höherer Grade kennt ihn als *letztes Licht*, ungesondert und ungeteilt. (...)

Das wahre *Indigo* ist das Blaue des Himmelsgewölbes in einer mondlosen Nacht. Es ist der Höhepunkt der Entwicklung, und wenn alles die Synthese erreicht hat, dann folgt die Sonnennacht. Daher entspricht diese Farbe dem, was der Himmel nächtlich verkündet. Indigo nimmt in sich auf.

*Grün* ist die Grundlage aller Tätigkeit der Natur. Es war die synthetische Farbe des Systems 1 und bildet die Grundlage für das gegenwärtige manifestierte System. Die charakteristische Note der Natur ist Grün, und jedesmal, wenn ein Mensch das Kleid betrachtet, das die Natur trägt, so berührt ihn etwas von der Kraft, die ihren Höhepunkt im System 1 erreichte. Grün regt belebend an und heilt. (...)

*Gelb* ist eine weitere Farbe, die wir vom System 1 übernommen haben. Die Mischung von Blau und Gelb (grün) in jenem System war in hohem Mass für die Verursachung von Aktivität verantwortlich. Gelb schafft Harmonie und bedeutet Vollendung und Erfüllung. (...)

In ferner Zukunft wird Rot die Grundlage eines Sonnensystems bilden, und mit der vollendeten Verschmelzung von Rot, Grün und Blau wird der Logos einmal sein Werk beenden und das hohe Ziel reinen weissen Lichts erreichen. Das Aktivitätssystem war grün. Das Liebesystem ist blau. Das Machtsystem wird rot sein.

Bekanntlich ergibt die Vermischung von Rot, Blau und Grün am Ende weiss, und der Logos wird dann, esoterisch gesprochen, "seine Gewänder gewaschen und sie im Blut weiss gemacht" haben, genau so wie das im kleineren Rahmen der Mikrokosmos, der Mensch, im Lauf der Evolution tut. (...)



Gruppen von Einheiten, die sich auf Grund ähnlicher Vibration zueinandergesellen, sind an ihrer annähernd gleichen Grundfärbung erkennbar, trotz vieler geringerer Unterschiede in Bezug auf Farbe und Ton. Wie bereits gesagt, lässt sich die Farbe grosser Volksmassen abschätzen und beurteilen. Auf diese Weise beurteilen die Mitglieder der Hierarchie, in deren Händen die evolutionäre Entfaltung innerhalb der drei Welten liegt, die erreichte Entwicklungsstufe und den gemachten Fortschritt. (TB-2-215/221)

*Anwendung von Farbe in der Meditation.* Alle Farben entstammen einer Quelle oder einer Primärfarbe - in diesem Sonnensystem dem kosmischen Strahl Indigo, hinter dem sich kosmische Liebe und Weisheit verbirgt -, und dann trennen sie sich in drei Haupt- und weiter in vier untergeordnete Farben, die zusammen die sieben Farben des Spektrums ausmachen. Die gleiche Auswirkung lässt sich im Leben des Einzelnen erwarten, denn der Makrokosmos beeinflusst stets den Mikrokosmos. (...)

Vom Standpunkt der Farbe aus hat der okkulte Schüler zweierlei in der Meditation zu tun:

1. Er muss seine drei Hauptfarben entdecken, wie sie in der Persönlichkeit, in der Seele und in der Monade in Erscheinung treten.
2. Er muss die niedere Quaterne (Vierheit) in die Drei auflösen. Der erste Schritt dazu besteht darin, dass er sich bewusst ins Seelenbewusstsein zurückzieht und damit das niedere Selbst zum Absterben bringt. Der Schüler scheidet zunächst die Farben aus, die nicht erwünscht sind. Er ertötet jede niedere oder grobe Vibration und verfeinert schliesslich seine Körper dergestalt, dass die drei Hauptfarben - deren Ausdruck er ist - in vollendeter Klarheit erstrahlen. Das führt ihn hinauf bis zur dritten Einweihung. Danach sucht er die Drei in die Eine aufzulösen, bis er sein Gesamtbewusstsein aus den niederen Körpern heraus und in die monadische Hülle hinein verlegt hat.

Es war nicht meine Absicht, wie der Leser vielleicht erwartete, die Einwirkungen auf die verschiedenen Körper aufzuzählen, die gewisse Farben in der Meditation ausüben. Ich versuchte lediglich davon einen Begriff zu geben, dass Farben einen Schleier bilden, der allmählich beseitigt werden muss. (TB-2-246/249)

Die Grundfarben der Persönlichkeit müssen in die Farben der Geistigen Triade oder des dreifältigen Geistes umgewandelt werden. Das wird durch wahrhaft okkulte Meditation bewerkstelligt. (...)

Ich habe die Punkte zusammengefasst, die praktischer und unmittelbarer Beachtung bedürfen und über die man sich klar werden muss. Wenn er dies zur Grundlage seines Studiums macht, so kann der Schüler am Ende eine völlige Umwandlung sowohl im Programm medizinischer Fakultäten als auch in den Lehren der Psychologie erwarten. Ich möchte an dieser Stelle gewisse Voraussagen machen, die man zum Nutzen der kommenden Generationen aufschreiben kann.

#### Voraussagen über die Zukunft

1. Die Fachsprache der medizinischen Wissenschaft wird sich immer mehr auf das Wort Vibration umstellen und in Schall und Farbbegriffen ihren Ausdruck suchen.
2. Der Religionsunterricht in der Welt und die Sittenlehre werden ebenfalls in Begriffen von Farbe vorgetragen werden. Die Menschen werden einmal nach ihrer Strahlenfarbe eingestellt werden, und das wird in dem Mass möglich werden, wie die Menschenrasse die Fähigkeit entwickelt, Auras zu sehen. (...)
3. Die Wissenschaft der Zahlen, die in Wirklichkeit die Wissenschaft der Farben und Töne ist, wird ebenfalls ihre Ausdrucksweise einigermassen abändern, und Farben werden schliesslich an die Stelle von Zahlen treten.
4. Die Gesetze, nach denen grosse Gebäude errichtet und grosse Lasten gehoben werden, werden eines Tages auch im Sinn von Schall verstanden werden. Der Zyklus kehrt zurück, und kommende Tage werden Zeuge sein für das Wiedererscheinen - diesmal auf einer höheren Spiralebene - einer Fähigkeit der Lemurier und Frühatlanten, grosse Gewichtsmassen zu bewegen. Die zugrunde liegende Methode wird allmählich begrifflich verstanden werden. Die Erbauer der Vorzeit bewegten solche Massen auf Grund ihrer Fähigkeit, durch Schall einen leeren Raum zu schaffen, um ihn dann für ihre Zwecke nutzbar zu machen.
5. Wie man feststellen wird, kann durch Verwendung gewisser Farben und gemeinsames Anstimmen eines Tones auch Zerstörung bewirkt werden. Auf diese Weise werden ungeheure Wirkungen erzielt werden. Farbe kann zerstören, genau so wie sie zu heilen

vermag. Schall kann zerbrechen und ebenso Kohäsion hervorbringen. In diesen beiden Gedanken verbirgt sich die nächste Aufgabe, deren Lösung die Wissenschaft der nahen Zukunft einen Schritt weiter bringen wird. Die Vibrationsgesetze werden weitgehend untersucht und begriffen werden, und die Anwendung dieser Kenntnisse auf den physischen Ebenen wird zu vielen interessanten Entwicklungen führen. Zum Teil werden sie aus dem Studium des Krieges und seiner psychologischen und anderweitigen Wirkungen erwachsen. So war zum Beispiel die Schallwirkung der grossen Geschütze erheblich grösser als die Aufschlagswirkung des Geschosses auf der physischen Ebene. Diese Wirkungen sind heute noch praktisch unerkannt und liegen hauptsächlich auf ätherischem und astralem Gebiet.

6. Musik wird in grossem Ausmass zu Bauzwecken benutzt werden, und in hundert Jahren wird sie bei gewissen Arbeiten konstruktiver Art charakteristisch sein. Das mag dem heutigen Leser als völlig unmöglich erscheinen, aber es handelt sich einfach um die gesetzmässige Anwendung von Schall zu bestimmten Zwecken.

Was hat all das, wird man fragen, mit dem Thema Meditation zu tun? Ganz einfach Folgendes: dass bei Verwendung von Farbe und Ton zu Heilzwecken, bei der Förderung von geistigem Wachstum und bei exoterischer Bautätigkeit auf der physischen Ebene Methoden zur Anwendung kommen werden, die auf den Gesetzen des Mentalkörpers beruhen und die Meditationsformeln sind. Erst wenn die Menschenrasse die dynamischen Kräfte und Merkmale des Denkvermögens, welche die Früchte einer korrekt durchgeführten Meditation sind, entwickelt hat, wird sie dazu fähig werden, die Vibrationsgesetze objektiv anzuwenden. Man denke ja nicht, dass nur der Anhänger einer Religion, der Mystiker oder derjenige, der von der sogenannten höheren Lehre durchdrungen ist, der Repräsentant der durch Meditation erreichten Kräfte ist. Alle grossen Kapitalisten und leitenden Persönlichkeiten des Finanz- und Geschäftswesens sind Exponenten ähnlicher Kräfte. Sie personifizieren die unbeirrte Verfolgung einer einzigen Gedankenlinie, und ihre Evolution kommt der des Mystikers oder des Okkultisten gleich. Diese Tatsache möchte ich mit Nachdruck betonen. *Es sind diejenigen, die in ihrer Meditation der Gedankenlinie des Mahachohan oder des Herrn der Zivilisation folgen.* Äusserst konzentrierte Aufmerksamkeit auf die jeweils vorliegende Frage macht sie zu dem, was sie sind, und in vieler Beziehung erreichen sie bessere Resultate als

manch ein Schüler der Meditation. Sie brauchen bloss den Beweggrund ihres Handelns umzuwandeln, dann wird ihr Fortschritt den der anderen Schüler überflügeln. Sie werden dann zu einem Punkt der Synthese gelangen, von dem aus sie den Probepfad betreten werden. Das Vibrationsgesetz wird somit stufenweise immer mehr verstanden und erkannt werden als die Grundlage der Aktivität in allen drei Bereichen, dem des Manu, dem des Weltlehrers und dem des Mahachohan. Seine Ausdrucksform und geläufige Terminologie wird sich auf die Begriffe von Farbe und Ton gründen. Emotionale Störungen werden als Dissonanzen angesehen werden. Lethargie des Denkens wird man als *niedrige* Vibration bezeichnen und physische Krankheit in Zahlen ausdrücken. Jedes konstruktive Werk wird einmal in Begriffen von Zahlen, Farben und Tönen seinen Ausdruck finden. (TB -2-255/258)

# LICHTMEDITATION

Was die Technik der Meditation betrifft, geben verschiedene Trainer und Lehrer unterschiedliche Ratschläge. Ich werde euch jetzt die universellste und effektivste Form verraten. Dies ist der allererste Schritt in der spirituellen Disziplin. Nehmt euch jeden Tag ein paar Minuten hierfür, und dehnt diese Zeitspanne in dem Mass aus, wie sie euch Glücksgefühl vermittelt. Am besten sind die Stunden vor dem Morgengrauen. Dies ist deshalb empfehlenswert, weil der Körper nach dem Schlaf erfrischt ist und der Tagesablauf sich noch nicht auf euch ausgewirkt hat. Stellt eine Kerze vor euch hin. Setzt euch im Lotossitz oder irgendeinem anderen bequemen Sitz vor die Kerze. Schaut die Flamme eine Weile unverwandt an und versucht, indem ihr die Augen schliesst, die Flamme in euch zwischen euren Augenbrauen zu fühlen. Lasst sie in den Lotos eures Herzens gleiten, wobei sie den Weg erleuchtet. Wenn sie das Herz betritt, stellt euch vor, wie sich die einzelnen Blütenblätter des Lotos nacheinander öffnen. Stellt euch vor, dass sie dabei jeden Gedanken und jede Gemütsbewegung in dem Licht badet und ihnen dadurch jede Dunkelheit nimmt. Es bleibt kein Platz, an dem sich die Dunkelheit verstecken könnte. Der Schein der Flamme wird grösser und heller. Lasst ihn durch alle eure Glieder ziehen. So können jene Glieder niemals mehr dunklen, fragwürdigen oder bösen Aktivitäten nachgehen, sie sind zu Instrumenten des Lichts und der Liebe geworden. Lasst das Licht die Zunge erreichen, und jede Falschheit weicht von ihr. Lasst es bis zu den Augen und den Ohren aufsteigen und all die dunklen Wünsche zerstören, die sie plagen und die euch zu pervertierten Betrachtungen und einfältigen Unterhaltungen verleiten. Lasst euren Kopf von Licht überfließen, und alle schlechten Gedanken werden daraus fliehen. Stellt euch vor, dass immer mehr und mehr Licht in euch ist. Lasst es euch umscheinen, und lasst es von euch ausgehen, in sich immer weiter ausdehnenden Kreisen, die eure Lieben miteinbeziehen, eure Freunde und Verwandten, eure Kollegen, eure Feinde und Rivalen, Fremde, alle lebenden Wesen, die ganze Welt. Wenn das Licht auf diese Weise jeden Tag die Sinne so tief und systematisch erleuchtet, wird bald die Zeit kommen, dass ihr an dunklen und bösen Betrachtungen keinen Gefallen mehr finden könnt, und es euch nicht mehr nach dunklen und unheilvollen Geschichten verlangt. Ihr werdet dann keinen Geschmack mehr an unreiner oder schädlicher Nahrung finden. Weder wollt ihr euch noch mit erniedrigenden Dingen beschäftigen oder euch Plätzen nähern, die einen schlechten Ruf ha-

ben, noch werdet ihr jemals irgendjemandem übel wollen. Verbleibt im beglückenden Gefühl, überall Licht wahrzunehmen. Wenn ihr Gott in irgendeiner Form anbetet, so versucht euch jene Form in dem alles durchdringenden Licht vorzustellen. Denn Licht ist Gott; Gott ist Licht. Praktiziert diese Meditation so, wie ich euch angewiesen habe, regelmässig jeden Tag. Zu anderen Zeiten wiederholt den Namen Gottes (irgendeinen seiner wohlklingenden Namen), und zieht immer mit in Betracht, welche Macht, Gnade und Freigebigkeit er besitzt. Beschliesst, euch Gott vor Augen zu halten, der die innere Kraft von allem ist. Mit jedem Atemzug bekräftigt ihr „so 'ham“: „Ich bin Er.“ Nicht nur ihr, jedes Lebewesen versichert es. Es ist eine Tatsache, die ihr lange ignoriert habt. Glaubt es von nun an. Wenn ihr euren Atem beobachtet und über diese grosse Wahrheit meditiert, werden das „Ich“ und das „Er“ allmählich miteinander verschmelzen, und das so 'ham wird sich zu OM verändern, dem Urklang, den die Veden zum Symbol des formlosen höchsten Absoluten erklären. Das OM ist die wahre Form des Göttlichen, die formlose Realität hinter all dieser „relativen Unrealität“. Das ist wahre spirituelle Meditation, der letzte Schritt auf dem Weg des Suchenden. Aber es gibt viele vorbereitende Schritte, von denen jeder einzelne Ausdauer und Standfestigkeit erfordert. Ich würde euch beispielsweise raten, immer an einen Namen Gottes zu denken, an eine Verkörperung einer seiner unzähligen Attribute der Herrlichkeit. Dehnt eure Liebe aus und lasst Hass und Neid sich aus euren Gedanken zurückziehen, indem ihr den von euch angebeteten Gott in jeder anderen Person seht, so wie ihr ihn auch in euch selbst seht. So werdet ihr die Verkörperung von Liebe, Frieden und Freude. (Sai-24-206/207)

Die Meditation über das Licht muss so verstanden werden: Zuerst seid ihr im Licht, dann ist das Licht in euch, und schliesslich seid ihr das Licht. Das ist alles. Dieser Vorgang wird erleichtert, wenn ihr euch vorstellt, dass das Licht in euch auf die Welt ausstrahlt, alles einhüllt und in die göttliche Herrlichkeit taucht, die ihr in euch verspürt. Wenn ihr dann fühlt, dass ihr das Licht seid, seid ihr körperlos, und alles ist hell. (Sai-19-206)

# MEDITATION UND TELEPATHIE

Alle, die den Pfad der Jüngerschaft zu betreten suchen, bemühen sich, im Kopfbereich zu leben und durch Meditation die Kraft der Seele heranzuholen. Das Problem, dem ihr gegenübersteht als Jünger, die telepathische Sensitivität erlernen wollen, beruht auf zweierlei:

1. darauf, welcher von euren drei Körpern am stärksten in Tätigkeit ist; das lässt erkennen, wo ihr euer subjektives Leben meistens führt;
2. darauf, welches Zentrum in eurer Gesamtkonstitution sich am deutlichsten zum Ausdruck bringt, und durch welches ihr am leichtesten mit den modernen Lebensumständen in Kontakt kommt. Ich meine damit: wo eure Lebensenergie, buchstäblich gesprochen, am stärksten konzentriert ist und wo eure Empfindungsenergie sich am meisten manifestiert.

Wenn ihr das begreift, werdet ihr in der Lage sein, besser zu arbeiten und einsichtsvoll Versuche anzustellen. Beobachtet euch daher mit Sorgfalt, aber unpersönlich, und arbeitet das Warum und Weshalb der hervorgebrachten Wirkungen aus, denn dadurch werdet ihr lernen.

Die dritte Art telepathischen Wirkens geht von Seele zu Seele. Das ist die für die Menschheit höchstmögliche Art telepathischen Wirkens und jene Form der Botschaftenübermittlung, auf die alle inspirierten Schriften mit wirklicher Kraft, die Schriften der Welt, die erleuchteten Aussprüche, die inspirierten Sprecher und die Symbolsprache zurückgehen. Das ist nur für eine integrierte Persönlichkeit möglich, die gleichzeitig die Fähigkeit hat, sich im Seelenbewusstsein zu konzentrieren. Denkvermögen und Gehirn müssen ebenfalls in vollkommene Übereinstimmung und Angleichung gebracht werden. (TB-11-19/20)

Die intuitive Telepathie entwickelt sich auf dem Pfad der Jüngerschaft. Sie ist mit ein Lohn wahrer Meditation. Das Gebiet, das damit zu tun hat, ist der Kopf und die Kehle. Die drei Zentren, die hierbei zur Tätigkeit gebracht werden, sind: das Kopfbereich als Empfänger von Impressionen aus höheren Quellen, das Ajnazentrum als Empfänger der idealistisch-intuitiven Eindrücke; das Ajnazentrum kann dann das Aufgenommene und Erkannte "aussenden", wobei es das Kehlzentrum als den schöpferischen Former von Gedanken und als den Faktor benützt,

der die erfüllte oder intuitiv erfasste Idee Gestalt annehmen lässt. (TB-11-27)

Telepathisches Wirken zwischen *Seele, Denkvermögen und [22] Gehirn*. In diesem Stadium bleibt das Denkvermögen zwar noch Empfänger der von der Seele kommenden Einflüsse, wird aber nun selbst zu einer "Vermittlungsstelle" oder einem Übermittler. Die Eindrücke, die es von der Seele empfängt, und die Intuitionen, die es von der Geistigen Triade über die Seele aufnimmt, werden jetzt in Gedanken geformt und formuliert. Die verschwommenen Ideen und die bisher unausgesprochen gebliebene Schau können nun in eine Form eingekleidet und als fertige Gedankenformen dem Gehirn des Jüngers zugesandt werden. Der Jünger kann auf diese Weise - zur gegebenen Zeit und nach einer technischen Schulung - das Denken und Gehirn anderer Jünger erreichen. Es handelt sich hier um ein ausserordentlich interessantes Stadium, das eine der grösseren Belohnungen rechter Meditation darstellt und viel wahre Verantwortung mit sich bringt. (TB-11-30)

Jedesmal, wenn man zu einer neuen Schau von zwingender und bestimmender Art kommt, ist sie die Folge einer Invokation desjenigen, der die neue Impression sucht. Ist dieser invokative Geist vorhanden, dann müssen sich Ergebnisse einstellen; sie kommen mit Sicherheit, und die hervorgerufene Antwort kann nicht aufgehoben werden. Darauf beruht aller Erfolg des (materiellen oder sonstigen) Begehrens, des geistigen Strebens, des Gebetes und der Meditation. Immer erhalten wir - in Zeit und Raum - das, was wir anrufen. Die wissenschaftlich angewandte Erkenntnis dieser Tatsache wird eine der grossen befreienden Kräfte für die Menschheit sein. (TB-11-66)



# MEDITATION ALS KONTAKTAUFNAHME

*Annäherung an die Meister auf dem Weg der Meditation.*

Überall in der ganzen Welt ist zu sehen, wie es den Menschen drängt, irgendjemanden zu finden, der für ihn das Ideal verkörpert. Selbst diejenigen, die an die Existenz der Meister nicht glauben, suchen nach einem Ideal und stellen sich dann im Geist vor, dass dieses Ideal in irgendeiner Gestalt auf der physischen Ebene verkörpert ist. Vielleicht schwebt ihnen ein Bild ihrer selbst vor Augen, in dem sie die Exponenten idealen Handelns sind. Sie denken vielleicht an einen grossen Menschenfreund, an einen überragenden Gelehrten, an einen bedeutenden Künstler oder Musiker als Inbegriff ihres höchsten Ideales. Da sich der Mensch selber nur als Stückwerk und als etwas Unvollendetes erkennt, hat er von jeher diesen Drang in sich gefühlt, nach etwas anderem zu suchen, das grösser ist als er selbst. Das ist es, was ihn zurücktreibt zum Mittelpunkt seines Wesens, das ist es, was ihn dazu zwingt, den Rückweg zum Allselbst einzuschlagen. Seit jeher hat im Lauf der Äonen der Verlorene Sohn sich aufgemacht und ist zu seinem Vater gegangen, und immer schlummert in ihm die Erinnerung an des Vaters Haus und an die Herrlichkeit, die dort seiner wartet. Menschliches Denken ist aber so beschaffen, dass die Suche nach dem Licht und nach dem Ideal notwendigerweise lange währt und schwierig ist. "Jetzt sehen wir durch ein dunkles Glas; dann aber von Angesicht zu Angesicht"; jetzt erblicken wir beim Erklimmen der Leiter gelegentlich einmal einen kurzen Augenblick Wesen, die anders und grösser sind als wir selbst. Sie strecken uns hilfsbereite Hände entgegen und rufen uns mit heller Stimme zu, mutig weiterzustreben, wenn wir hoffen wollen, einmal dort zu stehen, wo sie jetzt sind.

Wir erspüren Schönheiten und Herrlichkeiten um uns herum, an denen wir uns bislang nicht erfreuen konnten. Sie tauchen blitzartig in unserer geistigen Schau auf, und in einem erhabenen Moment berühren wir die Herrlichkeit, um sie ebenso schnell wieder zu verlieren und in die trübe Düsterteit unserer Umgebung zurückzusinken. Immerhin wissen wir, dass ausserhalb und jenseits etwas Wünschenswertes liegt. Wir erlernen auch das Geheimnis, dass sich uns das äussere Wunder nur dann erschliesst, wenn wir uns ins Innere zurückziehen, bis wir das Zentrum des Bewusstseins erreichen, das im Gleichklang mit jenen dunkel erahnten Wundern und mit jenen strahlenden Seelen schwingt, die sich unsere "Älteren Brüder" nennen. Nur wenn wir die äusseren Hüllen, die

das innere Zentrum verschleiern und verbergen, mit Füßen treten, erreichen wir das Ziel und finden die, welche wir suchen. Nur wenn wir alle Formen beherrschen und diese Formen der Führung des Gottes im Innern unterstellen, können wir den Gott in allem und jedem finden; denn nur die Hüllen, in denen wir uns auf der Ebene des Daseins bewegen, verbergen uns den inneren Gott und trennen uns von denen, in welchen Gott alle äusseren Formen übertrifft.

Der grosse Eingeweihte, der die zitierten Worte aussprach, fügte noch eine weitere strahlende Wahrheit hinzu: "Dann werden wir erkennen, gleich wie wir erkannt sind." Die Zukunft verspricht allen denen, die sich rechtschaffen bemühen, die selbstlos dienen und okkult meditieren, dass sie diejenigen erkennen werden, die den sich mühenden Kämpfer schon ganz genau kennen. Darin liegt die Hoffnung für den Schüler der Meditation. Während er kämpft, unterliegt und doch beharrlich weiterstrebt, während er sich tagein tagaus mühsam der harten Aufgabe der Konzentration und Gedankenkontrolle widmet, verharren da auf der inneren Seite diejenigen, die ihn kennen und mit aufmerksamer Sympathie seine Fortschritte beobachten.

Man vergesse dabei die dem obigen Ausspruch vorangehenden Worte des Eingeweihten nicht, in denen er den Weg weist, auf dem Finsternis erhellet und ein Wissen um die Grossen erlangt werden mag. Er betont ausdrücklich, dass der Pfad des Lichts und der Erkenntnis nur durch Liebe gangbar ist. Warum diese Betonung der Liebe? Weil die Liebe das Ziel aller ist und in ihr die Verschmelzung liegt. Um das wissenschaftlich auszudrücken, was oft nur nebelhaft empfunden wird, liesse es sich wie folgt formulieren: Nur wer die Schwingungen erreicht, die dem Strahl der Liebe-Weisheit (dem göttlichen Strahl) entspricht, kann mit den Herren der Liebe in Berührung kommen, kann die Meister des Mitleids erkennen, und nur für ihn besteht die Möglichkeit, dass das Eindringen ins Bewusstsein der Grossen und all unserer Brüder verschiedenster Grade zu einer manifestierten Tatsache wird.

So ist der Pfad, den jeder Einzelne und den alle gehen müssen, und die Methode hierfür ist die Meditation. Das Ziel ist vollendete Liebe und Weisheit. Die zu ihm führenden Stufen bestehen in der Überwindung von einer Unterebene nach der anderen auf allen drei Ebenen; die Methode hierfür ist die der okkulten Meditation. Der Lohn besteht in der fortlaufenden Erweiterung des Bewusstseins, wodurch der Mensch mit der Zeit mit seiner eigenen Seele in Berührung kommt sowie mit anderen Seelen und mit dem mit Spannung wartenden Meister, dem er zugeteilt ist und wodurch er mit Mitjüngern und weiter fortgeschrittenen Eingeweihten, die er innerhalb des Meisters Aura antreffen mag, in Ver-

bindung tritt, bis er schliesslich den Einen Einweihenden erreicht, ins geheime Sanktum zugelassen wird und das Mysterium erkennt, das dem Bewusstsein an sich zugrunde liegt. (TB-2-265/268)

Ein Meister der Weisheit ist jemand, der die fünfte Einweihung durchgemacht hat. Das bedeutet in Wirklichkeit, dass sein Bewusstsein solch eine Ausdehnung erfahren hat, dass es jetzt auch das fünfte oder geistige Naturreich umfasst. Er hat sich durch die vier niederen Naturreiche hindurchgearbeitet: das Mineral-, Pflanzen-, Tier- und Menschenreich und hat durch Meditation und Dienen sein Bewusstseinszentrum so erweitert, dass es jetzt die Ebene des Geistes, das Reich Gottes umfasst. Ein Meister der Weisheit ist jemand, der die Polarisierung aus den drei Atomen des persönlichen Lebens - wie sie im Kausalkörper zusammengefasst sind - in die drei Atome der Geistigen Triade verlagert hat. Er ist bewusst Geist-Intuition-Abstraktes Denken, oder Atma-Buddhi-Manas, und dies nicht nur potentiell oder im Sinn einer Entwicklungsmöglichkeit, sondern mit voller, durch Erfahrung erprobter Wirkungskraft. Er hat dies, wie schon erwähnt, auf dem Weg der Meditation erreicht.

Ein Meister der Weisheit ist jemand, der nicht nur die Saite der Seele, sondern den vollen Akkord der Monade gefunden hat und der nach Belieben das gesamte Register von der niedrigsten bis zur monadischen Note erklingen lassen kann. Okkult bedeutet das, dass er jetzt die schöpferische Fähigkeit entwickelt hat, dass er die Note einer jeden Ebene anzuschlagen und darauf konstruktiv zu wirken vermag. Diese Fähigkeit - erstens die Noten des monadischen Akkordes zu entdecken und zweitens diese Noten konstruktiv anzuwenden - wird erstmalig klar erkannt durch okkult ausgeführte Meditation, die durch *liebvollen Dienst* ergänzt wird.

Ein Meister der Weisheit ist einer, der das Gesetz in den drei Welten handhaben und all das beherrschen kann, was sich auf jenen Ebenen entwickelt. Indem er die Denkgesetze durch praktische Meditation erlernt, erweitert er die Gesetze dieses Denkens, bis sie die Gesetze des universalen Denkens umfassen, wie sie sich in der niederen Manifestation auswirken. Die Gesetze des Denkens werden in der Meditation gemeistert. Sie wirken sich im praktischen Leben als *Dienst* aus, denn das ist die logische Folge wahren Wissens.

Ein Meister der Weisheit ist einer, der aus der Halle des Lernens in die Halle der Weisheit übergegangen ist. Dort hat er fünf abgestufte Prüfungen bestanden und das niedere Denken in ein reines und unvermisches Denkvermögen umgewandelt. Er hat das Begehren zur In-

tuition veredelt und sein Bewusstsein mit dem Licht reinen Geistes durchstrahlt. Die Schulung durch Meditation ist die einzige Methode, wodurch das erreicht werden kann.

Ein Meister der Weisheit ist einer, der auf Grund des Erfahrungswissens der fünf Sinne gelernt hat, dass es eine Synthese gibt, und der diese fünf Sinne in die zwei synthetischen verschmolzen hat, die das Endziel dieses Sonnensystems kennzeichnen. Durch Meditation wird der geometrische Sinn für die Grössenordnungen berichtigt, der Wertmassstab wird klar erkannt, und durch diese Umstellung und Erkenntnis wird Illusion zerstreut und Wirklichkeit erkannt. Die Praxis der Meditation und der dabei erzielten inneren Konzentration eröffnet dem Bewusstsein die Erkenntnis vom Wert und wahren Zweck der Formen. Dadurch wird die höhere Wirklichkeit erschlossen, und die drei Welten können nicht mehr verführen.

Ein Meister der Weisheit ist einer, der den Sinn und die Bedeutung des Bewusstseins des Lebens und des Geistes kennt. Er kann - widerstandslos und ohne Anstrengung - direkt zum "Herzen seines Vaters im Himmel" vordringen. Der Zugang zur Linie des geringsten Widerstands, zum direkten Pfad, wird durch die Praxis der Meditation gefunden.

Ein Meister der Weisheit ist einer, der sich aufgelöst hat aus den Fünf in die Drei und aus den Dreien in die Zwei. Er ist zum fünfzackigen Stern geworden, und wenn dieser Augenblick da ist, dann sieht er jenen Stern über dem Einen Einweihenden aufflammen und erkennt den Stern in allen anderen, die auf der gleichen Stufe stehen wie er. Er hat (im okkulten Sinn) die Quaterne (Vierheit) geheiligt und sie als Grundstein benützt, um darauf den Tempel Salomons zu errichten. Er ist selbst jenem Tempel entwachsen und hat ihn allmählich als Beschränkung erkannt. Er hat sich aus seinen hemmenden Wällen zurückgezogen und ist in die Geistige Triade eingegangen. Dabei hat er stets die okkulte Methode angewandt, das heisst er handelte bewusst und in voller Erkenntnis jeder einzelnen Stufe. Er erlernte die Bedeutung jeder einschränkenden Form. Dann übernahm er die Kontrolle und Handhabung des Gesetzes auf jener der Form entsprechenden Ebene. Dann entwuchs er der Form und legte sie um anderer und höherer Formen willen ab. So machte er durch das Opfer und den Tod der Form stetig Fortschritte. Stets wird die Form als Gefängnis erkannt; immer muss sie als Opfer sterben, damit das Leben in ihr immer wieder vorwärts und aufwärts eilen kann. Der Pfad der Auferstehung setzt Kreuzigung und Tod voraus und führt von dort zu dem Berg, von dem aus die Auferstehung möglich ist. In der Meditation lassen sich der Wert des Lebens und die

Begrenzungen der Form erkennen und abschätzen, und durch Wissen und Dienen kann das Leben freigemacht werden von allem, was es hindert und umstrickt.

Ein Meister der Weisheit ist jemand, der sich die Aufgabe erwählte, auf unserem Planeten zu bleiben, um seinen Mitmenschen zu helfen.

Alle, welche die fünfte Einweihung erreichen, sind Meister der Weisheit, aber nicht alle bleiben und wirken als Diener der Menschenrasse. Sie widmen sich einem anderen Wirkungsbereich von grösserer oder gleicher Wichtigkeit. Für die Allgemeinheit liegt die Bedeutung des Gesagten in dem Gedanken, dass sie sich freiwillig dazu entschlossen, hier zu bleiben und sich Schranken aufzuerlegen zum Wohl der Menschen, die mit der Evolutionswelle vorwärts drängen. Durch Meditation hat der Grosse sein Ziel erreicht, und (was nicht oft voll erfasst wird) durch Meditation oder durch die Handhabung von Gedankenstoff sowie durch Arbeit an den Mentalkörpern der Menschenrasse schreitet das Werk voran, das dem Evolutionsprozess hilft.

Ein Meister der Weisheit ist einer, der die erste Einweihung durchgemacht hat, die ihn mit der grösseren Bruderschaft auf Sirius verbindet. Er ist, wie gesagt, ein Eingeweihter ersten Grades in der grösseren Loge. Er hat eine Ausdehnung des Bewusstseins erreicht, die ihm eine Fühlungnahme mit vielen Bereichen des Sonnensystems gestattet. Jetzt steht er vor noch weiteren, ungeheuren Ausdehnungen, die ihn am Ende über die Grenzen des systemischen Bewusstseins hinaus in einen erheblich grösseren und weiteren Kreis führen. Er muss sich anschicken, die ersten Anfangsgründe jener *kosmischen Meditation* zu erlernen, die ihm den Eingang in ein Bewusstsein erlaubt, das jenseits unserer denkbaren Mutmassung liegt.

Ein Meister der Weisheit ist einer, der *bewusst* als Teil des Himmlischen Menschen fungieren kann, zu dessen Körper er gehören mag. Er versteht die Gesetze, denen Gruppen und Gruppenseelen unterliegen. Er leitet selbst bewusst eine *Gruppenseele* (eine auf dem Pfad der Rückkehr befindliche und aus den Leben vieler Menschensöhne bestehende Gruppe), und er kennt seinen Platz im systemischen Körper. Er erkennt das Zentrum im Körper des Himmlischen Menschen, durch das er und seine Gruppe in harmonischer Schwingung gehalten werden, und seine Beziehung zu anderen Gruppen innerhalb des gleichen Körpers gestaltet er nach bestimmten Gesetzen. Der Wert der Meditation als Vorbereitung auf diese Tätigkeit wird allen nachdenklichen Schülern einleuchten, denn die Meditation ist das einzige Mittel, wodurch das Trennungsgefühl überwunden und das Einssein mit gleichartigen Wesen okkult begriffen wird.

Ein Meister der Weisheit ist einer, dem auf Grund vollbrachter Arbeit gewisse Machtworte anvertraut worden sind. Vermittels dieser Worte beherrscht er die Gesetze, denen andere Evolutionen als die menschlichen unterliegen, und dadurch wirkt er im Einklang mit dem Aktivitätsaspekt des Logos. So vereint er sein Bewusstsein mit dem des dritten Logos. Durch diese Machtworte hilft er dem zweiten Logos beim Aufbau und bei der Tätigkeit, die den Zusammenhalt des Ganzen zustandebringt, und er versteht das innere Wirken des Gravitationsgesetzes (oder des Gesetzes von der Anziehung und Abstossung), das für alle Tätigkeiten des zweiten logoischen Aspektes massgebend ist. Durch diese Machtworte wirkt er an der Aufgabe des ersten Logos mit, und wenn er die sechste und siebente Einweihung durchmacht (was nicht immer der Fall ist), dann erfährt er den Sinn und die Bedeutung des Willens im Rahmen seiner Anwendung in diesem Sonnensystem. Die Worte werden mündlich und durch hellseherische Fähigkeit mitgeteilt, müssen aber vom Eingeweihten selbst durch Anwendung von Atman entdeckt werden, in dem Mass, in dem er atmisches Bewusstsein entwickelt. Wenn sich vermittelt der Intuition atmisches Bewusstsein entfaltet, dann kann der Eingeweihte das in der Monade aufgespeicherte Wissen erschliessen und auf diese Weise die Machtworte erfahren. Diese Fähigkeit wird ihm erst nach Anlegung des Einweihungsstabes zuteil, den der Herr der Welt verwendet. Daher vergrössert ein Meister der Weisheit sein Wissen auch weiterhin durch die höheren Stadien okkultur Meditation. Sein Bewusstsein ist nicht statisch, sondern umfasst täglich mehr. Täglich ist er um weitere Ausdehnung bemüht.

Ein Meister der Weisheit ist einer, der durch Ähnlichkeit der Vibration das Recht erworben hat, mit den Häuptern der Hierarchie dieses Planeten sowie im Verein mit entsprechenden Häuptern zweier anderer Planeten, die mit unserer Kette verbunden sind, zusammenzuwirken. Wenn er andere Einweihungen durchgemacht hat, kann er mit allen sieben Planetarischen Logoi in Verbindung treten und mit ihnen zusammenarbeiten und nicht bloss mit den dreien, die das Regiment über verbündete Ketten führen. Er kann das ganze System umfassen, und sein Bewusstsein hat sich bis zu den Grenzen des gesamten objektiven Sonnensystems ausgedehnt.

Ich könnte noch weitere Definitionen anführen und das Thema weiter erläutern, aber das heute Gesagte genügt. Der von einem Meister erreichte Entwicklungspunkt ist ein hoher, aber das gilt nur im relativen Sinn. Man darf nicht vergessen, dass er ihm, wenn er erreicht wurde, in Wirklichkeit niedrig erscheint, denn er ermisst ihn im Vergleich zu

dem Ausblick, der sich ihm jetzt eröffnet. Jede Ausdehnung des Bewusstseins, jeder weitere Schritt auf der Evolutionsleiter erschliesst dem Eingeweihten wieder eine andere zu umfassende Sphäre und eine neue Wegstrecke. Jede erreichte Einweihung enthüllt noch höhere, die zu meistern sind, und nie kommt ein Ruhepunkt, auf dem der Aspirant (sei er Durchschnittsmensch, Eingeweihter, Meister, Chohan oder Buddha) im Stillstand verharren kann und eines weiteren Fortschrittes unfähig ist. Sogar der Logos selbst ist Aspirant, ja auch derjenige, dem er nachstrebt, hat einen noch Grösseren als Vorbild.

Was im Sonnensystem vorgeht, findet sein Gegenstück auf kosmischen Ebenen, und was hier gemeistert wird, muss im Kosmos selbst in grösserem Massstab wiederholt werden. Dieser Gedanke birgt Inspiration und Entfaltung und nicht etwa Verzagen oder Müdigkeit. Die Belohnung, die jeder Fortschritt mit sich bringt, die Seligkeit, die eine gesteigerte Fassungskraft mit sich bringt, bietet dem kämpfenden Aspiranten hinreichende Entschädigung. (TB-2-268/273)

Wir müssen das Thema von zwei Seiten betrachten, und zwar kurz vom Standpunkte des Meisters und ziemlich eingehend vom Standpunkt des Schülers. (...)

Ich möchte näher auf die innere Beziehung eingehen, die zwischen dem Meister und dem Schüler besteht. Diese Beziehung hat vier Abstufungen, und bei einer jeden kommt der Mensch seinem Meister näher. Diese vier Abstufungen erstrecken sich über die Zeit, in welcher der Mensch die Schulung durchmacht, bis er dann selbst zum Adepten wird. Es handelt sich um:

1. Die Periode, in der er Probejünger ist.
2. Die Periode, in der er ein angenommener Jünger ist.
3. Die Periode, in der er als des Meisters Vertrauter gilt oder - esoterisch ausgedrückt - als "Sohn des Meisters".
4. Die Periode, in der er sich den letzten drei Einweihungen unterzieht und sich eins weiss mit dem Meister. Dem Rang nach ist er dann "Einer, den der Meister liebt" - eine Stellung, die der entspricht, die Johannes, der Lieblingsjünger, in der biblischen Geschichte einnimmt.

All diese Stadien werden von zwei Faktoren bestimmt:

1. Ähnlichkeit der Schwingung,
2. Karma,

und alle setzen die Fähigkeit des Betreffenden voraus, *Gruppenbewusstsein* zu entwickeln. (...)

Auf der zweiten Unterebene der Mentalebene befinden sich die den Meistern zugehörigen Gruppen, wenn ich das so ausdrücken darf. (Seit 1920 hat sich vieles geändert. Jetzt (1949) hat eine Verschiebung zur buddhischen Ebene hin stattgefunden; (A. A. B.)

Diese Gruppen werden von der atomischen Unterebene aus beseelt und belebt, wo die Meister sich aufhalten (wenn sie in Manifestation treten, um den Menschen zu helfen). (...)

Diese Gruppen bilden sich um einen Meister herum, sie sind in seiner Aura eingeschlossen und bilden einen Teil seines Bewusstseins. Sie umfassen Menschen, deren egoischer oder monadischer Strahl der gleiche ist wie seiner. Das bedeutet also, dass zwei Arten von Menschen in Frage kommen:

1. Solche, die sich auf die erste oder zweite Einweihung vorbereiten und diese auf dem egoischen Strahl empfangen, und
2. solche, die sich auf die nächsten beiden Einweihungen vorbereiten, die vom Strahl der Monade bedingt werden. Hier ist eine der Ursachen, weshalb Menschen von einem Strahl auf einen anderen übergehen. Es ist nur ein scheinbarer Übergang, selbst wenn damit der Eintritt in die Gruppe eines anderen Meisters verbunden ist. Dies findet nach der zweiten Einweihung statt. (TB-2-274/275)

Die Fähigkeit, sich auf den Meister und des Meisters Gruppe einzuschalten, sowie die Fähigkeit, sich im Kausalkörper zu polarisieren und abstrakte Ebenen zu erreichen - ist ganz klar auf Meditation zurückzuführen. (...)

Immer wieder muss ich die anscheinend einfache Wahrheit wiederholen, dass allein die *Ähnlichkeit der Schwingung* den Menschen zur höheren Gruppe hinführt, der er angehören mag, zum Meister, der für ihn der Herr seines Strahls ist, zum Weltlehrer, der ihm die Mysterien vermittelt, zum Einen Einweihenden, der die endgültige Befreiung bewirkt, und zu dem Zentrum im Himmlischen Menschen, in dessen Körper er einen Platz einnimmt. Es ist die Auswirkung des Gesetzes der Anzie-



hung und Abstossung auf allen Ebenen, die das göttliche Leben aus dem Mineralreich sowie aus dem Pflanzen- und Tierreich herauszieht, welche die latente Göttlichkeit aus den Beschränkungen des Menschenreichs heraushebt und den Menschen an seine göttliche Gruppe angliedert. (...)

Die Mittel zur Entfaltung sind stets die gleichen: okkulte Meditation und Dienst. Das innere Leben der Konzentration und das äussere Leben praktischer Nutzenanwendung. Die innere Fähigkeit, mit dem Höheren in Berührung zu kommen, und das äussere Vermögen, jener Fähigkeit durch ein geheiligtes Leben Ausdruck zu verleihen. Die innere Durchstrahlung durch den Geist und das äussere Leuchten vor den Mitmenschen. (TB-2-276/281)

Wie schon oft erwähnt, ist es der Glanz des inneren Lichts, der die Aufmerksamkeit eines Meisters auf einen Schüler lenkt. Wenn jenes Licht eine bestimmte Intensität erreicht hat, wenn die Körper aus Materie mit einem bestimmten Feingehalt bestehen, wenn die Aura eine ganz bestimmte Farbtonung angenommen und die Schwingung ein bestimmtes Mass und Verhältnis erreicht hat, und wenn des Menschen Leben in den drei Welten *okkult zu erklingen* beginnt (welcher Klang durch ein Leben des Dienens hörbar wird), dann beginnt irgendein besonderer Meister den Schüler auf die Probe zu stellen, indem er ihm eine höhere Schwingungszahl auferlegt und sodann beobachtet, wie er auf diese Schwingung reagiert.

Die Wahl eines Schülers von Seiten eines Meisters wird durch vergangenes Karma bedingt, durch alte Beziehung, durch den Strahl, auf dem sich beide befinden mögen, und durch das Gebot der Stunde. (...)

Der Meister überwacht das Wirken des Schülers auf verschiedenen Ebenen und notiert das Ausmass der geleisteten Arbeit und die weitreichende Wirkung des vom Schüler gesprochenen Wortes. (...)

Er erweitert das Bewusstsein des Schülers nach verschiedenen Richtungen hin und entwickelt dessen Fähigkeit, sich auf andere Schwingungen einzustellen, die nicht von Menschen herrühren, und das Bewusstsein anderer, nichtmenschlicher Evolutionen zu verstehen und sich mit Leichtigkeit in anderen Sphären zu bewegen, die jenseits der irdischen Sphäre liegen. (...)

Er entwickelt die Fähigkeit des Schülers, in Gruppenformation zu arbeiten. Er beobachtet sein Verhalten sowie die von ihm ausgehende Wechselwirkung auf die Gruppe, der er angeschlossen ist. Er befasst sich mit der Erweiterung und Entwicklung des Kausalkörpers des Schü-

lers und lehrt ihn, das Gesetz seines eigenen Wesens zu verstehen und dadurch zum Verständnis des Makrokosmos zu gelangen. (...) Während dieser Zeit arbeitet der Meister mit seinem Jünger hauptsächlich:

1. Nachts, wenn er sich ausserhalb seines physischen Körpers befindet.
2. Während der Zeit, da der Jünger meditiert.

Je nach dem Erfolg der Meditation, je nach der Fähigkeit des Schülers, sein niederes Denken auszuschalten und das höhere zu erreichen, ergibt sich für den Meister die Gelegenheit, die bestimmte wissenschaftliche Arbeit erfolgreich zu vollbringen, die seiner Aufmerksamkeit bedarf. Schüler der Meditation würden erstaunt und vielleicht entmutigt sein, wenn sie wüssten, wie selten sie durch Meditation die rechten Bedingungen schaffen, unter denen der sie beobachtende Lehrer gewisse Wirkungen zu erzielen vermag. Die Häufigkeit, mit der ein Schüler das tun kann, ist ein Zeichen seines Fortschritts und bietet die Möglichkeit, ihn einen Schritt weiterzubringen. (...)

Wenn der Schüler mit okkultur Genauigkeit meditiert, bringt er seine drei niederen Körper in Einklang, und - das betone ich nochmals - nur in dem Mass, in dem die Gleichschaltung erfolgt, kann der Meister an den Körpern des Schülers arbeiten. Wenn die Veröffentlichung dieser Worte nichts anderes bewirkt, als den Wunsch nach korrekter Meditation zu steigern, dann ist ihr Zweck weitgehend erreicht. Durch diese Anstrengung werden die richtigen Vorbedingungen zwischen Schüler und Meister geschaffen und eine korrekte Wechselbeziehung hervorgerufen. Die richtig ausgeführte Meditation schafft diese Vorbedingungen; sie bereitet das Feld für Mühe und Arbeit vor. (...)

Ein Meister ist an einem Menschen nur insoweit interessiert, als er innerhalb der Gruppenseele nützlich ist und die Fähigkeit hat, zu *helfen*. (TB-2-282/288)

*Vision des Meisters und des eigenen Selbst in der Herzgrube.* Bekanntlich ist der Schüler wiederholt angewiesen worden, sich innerhalb des Umkreises des ätherischen Herzens ein - etwa sechs Millimeter grosses - Bild von sich selbst und vom Meister vorzustellen. Er soll sich gegen Ende seiner Meditation das ätherische Herz bildlich vorstellen und darin eine Miniaturform des Meisters, zu dem er sich hingezogen fühlt, und seiner selbst errichten. Das tut er dann mit gebührendem Fleiss

und mit Sorgfalt, mit Hilfe seiner Einbildungskraft und mit viel Liebe, indem er täglich an seinen Figuren arbeitet, bis sie für ihn volle Wirklichkeit annehmen und ihre Gestaltung und Errichtung fast zum automatischen Bestandteil seiner Meditationsformel wird. Dann kommt einmal ein Tag (gewöhnlich wenn astrologische Bedingungen passend sind und der Mond seinem vollen Umfang nahe ist), da er sich in seinem Gehirn dessen bewusst wird, dass jene Figuren nicht die bisher gedachten kleinen Puppen sind, sondern dass er in der Figur steckt, die ihn selbst darstellt, und dass er buchstäblich und wahrhaftig vor seinem Meister steht. Zuerst ereignet sich das nur selten, und das Bewusstsein der Tatsache hält nur einige wenige Sekunden an. Im Verlauf weiteren Fortschritts und in dem Mass, in dem sich jeder Bereich seines Wesens und seines Dienstes entfaltet, wird sich die Erfahrung öfters wiederholen und immer länger dauern, bis die Zeit kommt, dass der Schüler auf diese Weise mit seinem Meister ebenso leicht in Verbindung treten kann, wie er früher seine Figuren formte.

Was ist nun in Wirklichkeit geschehen? Es ist dem Schüler gelungen, dreierlei zu tun:

1. Sich mit der Figur im Herzen zu identifizieren und dem Meister nachzustreben.
2. Eine bestimmte Verbindung herzustellen zwischen dem Herzzentrum (in dem er sein Bewusstsein zu konzentrieren bestrebt ist) und dem ihm entsprechenden Kopfbereich. Bekanntlich hat jedes der sieben Körperzentren ein Gegenstück innerhalb des Kopfes. Wenn das Zentrum mit dem ihm entsprechenden Kopfbereich verbunden wird, dann erfolgt eine Erleuchtung. Das hat - im vorliegenden Fall - der Schüler bewerkstelligt. Er hat das Herz- mit seinem Kopfbereich verbunden.
3. Er hat nicht nur die beiden oben genannten Ziele erreicht, sondern er hat den Teil des physischen Gehirns, der dem betreffenden Kopfbereich entspricht, so geläutert, dass er imstande ist, auf die erforderliche höhere Schwingung zu reagieren und damit das Gesehene getreu zu registrieren.

*Das Erkennen einer Schwingung.* In diesem Fall ist die Methode nicht ganz die gleiche. Während seiner Meditation und in den Augenblicken höchster Aspiration wird sich der Schüler einer gewissen eigentümlichen Schwingung oder Empfindung im Kopf bewusst. Das mag an einer von drei Stellen stattfinden:

1. Am obersten Ende der Wirbelsäule.
2. In der Stirn.
3. Oberhalb des Kopfes. (...)

Der Schüler bemerkt anfänglich nur, dass er sich momentan erhoben fühlt und verspürt dabei eine leichte Wellenbewegung im Kopf. Am Anfang mag damit einiges Unbehagen verbunden sein. Wenn das Gefühl in der Stirn auftritt, mag es Tränen oder Weinen verursachen. Am oberen Ende der Wirbelsäule oder am unteren Schädelende mag es zu Fröhlichkeit oder sogar zu einem Schwindelgefühl führen; oberhalb des Kopfes zu einem Gefühl der Ausdehnung, der Fülle, als sei der Schädel zu eng dafür. Mit der Zeit gibt sich das. Alles das wird durch einen anfangs flüchtigen Kontakt mit einem der Meister verursacht. Mit der Zeit lernt der Schüler, diese Schwingung mit einem bestimmten Grossen in Verbindung zu bringen, denn jeder Meister hat seine eigene Schwingung, die auf seine Schüler in einer besonderen Weise einwirkt. Ein solcher Kontakt ist oft mit einem Wohlgeruch verbunden. Mit der Zeit lernt der Schüler, seine Schwingung auf eine bestimmte Höhe zu bringen. Wenn er das erreicht hat, so hält er die Schwingung fest, bis der Meister darauf mit seiner Schwingung oder mit Wohlgeruch antwortet. Sodann bemüht er sich, sein Bewusstsein so weit als möglich mit dem des Meisters zu verschmelzen, des Meisters Willen zu erkunden und zu verstehen, was der Meister mitzuteilen hat. Im Lauf der Zeit wächst die Empfänglichkeit des Schülers, und dann mag der Meister von sich aus die Aufmerksamkeit des Schülers erregen oder ihm (beispielsweise durch Erregung jener Schwingung im Kopf) seine Zustimmung zum Ausdruck bringen. (TB-2-297/298)

Dadurch dass der Schüler in seiner Meditation beharrlich bleibt und die Fähigkeit erhöht, sich auf die richtige Schwingung einzuschalten, erbaut er einen Pfad (wenn man so sagen darf), der ihn direkt zu seinem Meister führt. Das ist buchstäblich die Feststellung einer Tatsache. Gute Leistungen erwirken dem Menschen allmählich das Recht, zu gegebenen Zeitpunkten mit dem Meister verweilen zu dürfen. Die Voraussetzung dafür ist eine gute Meditationsarbeit, verbunden mit aktivem Dienst an der Menschenrasse. Zunächst ereignet sich das in längeren Zeitabständen, aber später, je nach dem erreichten Fortschritte, immer häufiger. Der Schüler wird dann beim Aufwachen die Erinnerung dieses Kontaktes bewusst mitbringen. Er wird dann den Hörsaal des Meisters vor sich sehen und sich der anderen Mitglieder

erinnern, die mit ihm in der Klasse arbeiten. Er wird sich an bestimmte Sätze erinnern, die der Meister sprach, an Vorschläge hinsichtlich der zu leistenden Arbeit oder an Ermahnungen. Dies ist für den Schüler eines der Anzeichen dafür, dass seine in der Meditation erreichten Fähigkeiten ihm zu einer erfolgreichen Annäherung an den Meister verhelfen. (...)

Im Lauf der Zeit wächst die Fähigkeit, den Kontakt aufzunehmen, bis der Schüler so weit kommt, dass er jederzeit den Willen des Meisters ergründen kann und Zutritt zu seinem Herzen hat. (TB-2-298/300)

*Künftige Meditationsschulen.* Der Wert der Meditation wird heute überall anerkannt. Inserate von Schulen, die Konzentration sowie Methoden mentaler Entwicklung lehren, sind heute ganz allgemein in den Tageszeitungen zu finden.

Das Verständnis für wahre Meditation ist aber bis jetzt noch gering. Konzentration ist lediglich die Grundlage, auf der sich das Werk der Zukunft aufbauen muss.

Der geplante Aufbau ist heute noch unmöglich, und zwar hauptsächlich aus zwei Gründen:

1. Wegen der dem heutigen Menschen anhaftenden Unfähigkeit, die Kausalebene und das Bewusstsein der Kausalebene zu erreichen.
2. Weil noch kein Meister persönlich zugegen ist, der die wahre wissenschaftliche Entwicklung zu lehren in der Lage wäre, die das Ziel wahrer Meditation ist.

Die Unruhe der heutigen Weltlage verhindert an sich die allgemeine Aufnahmefähigkeit für eine Schulung und für die wissenschaftliche Entfaltung der Körper.

Diese Feststellungen werden hier als Ausgangspunkt unserer Betrachtungen gemacht. Dass hie und da einzelne Menschen das Ziel erreichen, dass einige den sinnvoll geordneten Aufbau der okkulten Meditation meistern und den erwünschten Fortschritt machen, ist unleugbar; aber es sind ihrer nur wenige, und ihre Zahl ist verschwindend klein im Vergleich zur grossen Masse der Menschen, die sich zur gleichen Zeit in Inkarnation befinden. Ihr Anrecht auf Erfolg beruht auf einer lebenslangen Anstrengung und darauf, dass sie schon in vergangenen Leben den Pfad betraten oder sich der Pforte der Einweihung näherten. (TB-2-305/306)

Die geplanten *Vorbereitungsschulen* befassen sich vor allem mit der Entwicklung des dreifältigen niederen Menschen und mit seiner Ausbildung im Dienen. Die höheren Schulen bereiten definitiv auf die Einweihung vor und befassen sich mit okkulten Lehren, mit der Übermittlung kosmischer Wahrheit, mit der abstrakten Entwicklung des Schülers und mit der Betätigung auf kausalem Niveau. Das eine lässt sich am besten in der Welt der Menschen und durch Fühlungnahme mit dieser Welt erreichen; das andere verlangt notwendigerweise eine Umgebung, die verhältnismässig abgeschieden liegt und von Störungen frei ist. Wir könnten das etwa so ausdrücken: Die Vorbereitungsstufen haben es mit dem Reich Gottes im Innern zu tun, während die höhere Schule diese Ausbildung dahin erweitert, dass sie das äussere Reich Gottes mit umfasst. Deshalb wird die erstere Schule inmitten der arbeitenden Menschensöhne liegen, so dass der Schüler aus dem Umgang mit ihnen und den sich daraus im Dienen und Kämpfen ergebenden Wechselwirkungen lernen mag, sich selbst zu erkennen. Die andere Schule wird für diejenigen bestimmt sein, welche diese Dinge einigermaßen gemeistert haben und die bereit sind, mehr über andere Evolutionen und über den Kosmos zu lernen. (...)

Das Hauptprogramm in beiden Schulen ist die Meditation aller Stufen. Warum? Weil in okkulten Schulen Informationen, klare Weisungen oder Zusammenstellungen von Tatsachen niemals ausgegeben und auch überhaupt keine exoterischen Lehrbuchmethoden angewandt werden. Das Ziel besteht lediglich darin, den Schüler so weit zu bringen, dass er selber die notwendigen Kenntnisse erlangt. Wie? Indem er durch Meditation die Intuition entwickelt und indem er ein solches Mass an Denkkontrolle erreicht, dass es der Weisheit der Geistigen Triade möglich ist, über die Kausalebene ins physische Gehirn einzuströmen. Deshalb wird in der Vorbereitungsschule eine Meditation betont werden, die das Denken betrifft, und dabei werden die Lehren dieses Buches Anwendung finden. Dazu gehört eine Umgebung, in der viele und verschiedenartige menschliche Berührungspunkte vorhanden sind und wo das konkrete Wissen der Menschenwelt (Musik, Bücher und Vorlesungen) leicht zugänglich ist; denn während der Vorbereitung auf eine wirkliche okkulte Ausbildung ist in erster Linie die astrale und mentale Ausrüstung des Schülers wichtig. (...)

Die höhere Schule wird fern von dichtbevölkerten Gegenden und vorzugsweise im Gebirge liegen, denn die Berge haben eine besondere Wirkung auf den Okkultisten. Sie übertragen auf ihn etwas von Kraft und Festigkeit, welche Eigenschaften für sie so bezeichnend sind und auch für den Okkultisten werden müssen. Die See oder ein der Vor-

bereitungsschule nahe gelegenes grösseres Gewässer, wird den Schüler ständig daran erinnern, dass die Läuterung seine Hauptaufgabe ist, während die Berge den fortgeschrittenen Schüler mit kosmischer Kraft durchdringen und ihm den Gedanken an den Berg der Einweihung stets vergegenwärtigen werden, den zu erklimmen er vorhat. (TB-2-318/320)

Nach und nach wird man auch den speziellen Beitrag und den Grundton jeder einzelnen Gruppe (Neue Gruppe der Weltdiener) anerkennen, und wo in irgendeiner Weltgegend ein Bedürfnis nach gerade jener speziellen Annäherung und dieser besonderen Note oder Auslegungsmethode besteht, da wird augenblicklich der vereinte Impuls eintreten, um die Arbeit, die jene spezielle Gruppe an jenem Ort leisten könnte, zu erleichtern.

Diese Gruppen, hinter denen die eine subjektive Gruppe bewusst lebender Seelen steht, werden viel zu sehr mit Weltdienst und Weltinteressen beschäftigt sein, um Zeit an nichtige Unwesentlichkeiten zu verschwenden. Sie werden keine Zeit haben, um mit Gruppennamen, Orden und Abzeichen und den technischen Fragen der Bruderschaften herumzuspielen, wenn sie zusammenkommen. Weltnöte, Weltgelegenheiten, die rasche Entwicklung des Menschheitsbewusstseins sowie die Einführung der Menschheit in die geistigen Wirklichkeiten wird ihre Aufmerksamkeit so in Anspruch nehmen, dass sie weder ein Interesse an rein äusserlichen Einrichtungen und Abmachungen haben werden, noch daran, ihr eigenes persönliches Wachstum zu betonen. Sie werden sich durchaus bewusst sein, dass ihre Reaktion auf die Weltnot, die durch Dienst und ein Leben konzentrierter Meditation zum Ausdruck kommt, ihr eigenes Wachstum fördern wird; ihre Augen sind aber nicht auf sich selbst, auf ihren eigenen guten Charakter oder ihre persönlichen Erfolge gerichtet.

Später können infolge ihrer telepathischen Verbindung und ihrer vereinten Konferenzen bestimmte esoterische Gruppen und Schulen zur Weiterentwicklung entstehen, um sie schneller für den Weltdienst bereit zu machen. In diesen Schulen werden Meditationsmethoden, die Verstärkung der Schwingung und die Gesetze des Universums sowie die rechte Anwendung von Farbe und Ton gelehrt werden. Aber alles wird dem Gedanken des Dienstes und der Erhebung der Menschheit untergeordnet sein. (TB-4-462)

Inspiration ist das Eindringen in die Gedanken- und Ideenwelt, der Christus lauschte, wenn er eine Stimme hörte und der Vater zu ihm

sprach. Sie ist die intuitive Erwidern eines intelligenten Denkens auf Eindrücke, die von der Seele und aus der Welt der Seelen kommen. Die Sprache des Gottesreichs wird uns dann vertraut. Wir sind in Berührung mit jenen befreiten Seelen, die in diesem Reich wirken, und die Gedankenwellen und die Ideen, die sie dem menschlichen Denken einzuprägen suchen, kommen in Umlauf durch das eingestimmte Denken der Weltjünger. Dies ist Inspiration, und dies ist die Fähigkeit, für welche die Aspiranten überall sich zu schulen beginnen sollten und die im Alltagsleben erworben werden muss. Es ist eine Kraft, die durch rechte Meditation hervorgebracht wird. Sie ist ein Ausdruck der Seele, die durch das Denken wirkt und so das Gehirn mit rein geistigen Impulsen in Bewegung bringt. Inspiration ist verantwortlich für alle die neuen Ideen und sich entfaltenden Ideale unserer modernen Welt. Das Zeitalter der Inspiration ist nicht vorbei und nicht vergangen, es ist hier und jetzt gegenwärtig. Gott spricht noch zu den Menschen, denn diese unsere Welt schafft noch immer die entsprechenden Gelegenheiten für die Entwicklung jener Eigenschaften, die das Kennzeichen des Christus im menschlichen Herzen, der Seele, des Gottessohnes in Inkarnation, sind, der in diesem Tal der Tränen wohnt oder, wie es genannt worden ist, in diesem "Tal der Seelen-Entfaltung". (TB-22-306/307)

Kein Mensch, der nicht das Bewusstsein wahrer Werte erlangt hat, ist jetzt bereit für die Unsterblichkeit, das Vorrecht der Gottessöhne. Das Aufbauen jenes inneren Organismus, des geistigen Körpers, geschieht durch Läuterung, Vervollkommnung, Meditation und Einweihung, vor allem aber durch Dienen. Es gibt keinen anderen Weg. Die wahren Werte, denen der Eingeweihte sein Leben weiht, sind die des Geistes, des Reichs Gottes, jene, die das Ganze betreffen und keine Betonung auf das Einzelwesen legen. Sie sind gekennzeichnet durch Umfassendsein, Dienen und bewusste Eingliederung in das Ganze. (TB-22-317/318)



## GRUPPENMEDITATION

Die Jünger müssen lernen, Sinn und Bedeutung der in der Meditation empfangenen Erleuchtung zu erkennen. Sie müssen die Notwendigkeit einsehen, *als Gruppe* mit Licht zu wirken und zu arbeiten, um die Verblendung zu zerstreuen. Hermes und Christus unternahmen diese astrale Aufklärung und sind auch heute noch ständig mit dieser Aufgabe beschäftigt. (TB-13-58)

Die Durchführung der täglichen Meditation, die Befolgung der gegebenen Anweisungen und ein fester Glaube an die Schönheit des menschlichen Geistes, an die Liebe Gottes, an den Sieg der Lichtkräfte und an das Näherkommen des Avatars - das sind die Verhaltens- und Denkweisen, die wir Arbeiter auf der inneren Seite von denen verlangen, die wir für die Durchführung unseres Werkes auf der äusseren Ebene auswählen. (...)

Beginnt mit der Meditationsarbeit und bemüht euch, die Verbindung mit der Seele und miteinander zu stärken und zu festigen. Möge Liebe - nicht Emotion - eure Gedanken, Worte und Handlungen leiten. (TB-13-386/387)

Die tägliche Meditation (sowohl die individuelle wie die der Gruppe) würde bessere Ergebnisse zeitigen, wenn sie sich darauf konzentrieren würde, die notwendige innere Einstellung zu gewinnen, das innere geistige Einvernehmen zu verstärken und alle Mitarbeiter zu einer Dienst Einheit zusammenzuschweissen. Eine vereinte Geisteshaltung der Liebe, hoffnungsvoller Erwartung und Zuversicht, geistigen Verlangens und zielstrebigem Wollens ist äusserst wirksam und schafft alles Nötige herbei. (...)

Wenn jemand in der täglichen Meditation einigermassen eine Einigung oder Verschmelzung erreicht hat - wirkt sich das denn nicht im Alltag günstig aus, so dass er sich jeder Situation gewachsen fühlt? Ebenso wird eine in der Gruppenmeditation erzielte Verschmelzung die richtigen Ergebnisse zeitigen und aus der Gruppe ein derart kraftvolles Dienstwerkzeug machen, dass ihr Fortschritt unaufhaltsam sein wird. (TB-13-409/410)

Die Wissenschaft der Invokation und Evokation entwickelt sich als Mittel und Methode, um dem Göttlichen näherzukommen. Gebet (seit undenklichen Zeiten der religiöse Kult der Massen) und Meditation (die

Methode der Mystiker und Okkultisten) sind nur die Vorstufen dieser neuen Wissenschaft. Was man unklar "Verehrung" nennt, ist das Bestreben einer Gruppe oder Gemeinschaft, der geistigen Hierarchie in irgendeiner Form näherzukommen. Diese Hierarchie entfaltet unter der Führung Christi eine rege und wirksame Tätigkeit, und sie ist durch ihre fortgeschrittensten Mitglieder mit dem höchsten geistigen Zentrum Shamballa verbunden. In ganz ähnlicher Weise besteht eine Verbindung zwischen Menschheit und Hierarchie durch hochentwickelte, geistig eingestellte Menschen. (...)

Die bisherige Art des Betens, die meistens nur darauf ausgeht, einen Wunsch erfüllt zu bekommen, hat schon seit langem die Gebildeten gestört. Ebenso hat die Meditation, wie sie in Ost und West gelehrt und geübt wird, wegen ihrer Unklarheit Unruhe und Ablehnung hervorgeufen, weil dabei eine egoistische Tendenz (persönliche Befreiung und persönliches Wissen) verfolgt wird. Die heutige Zeit verlangt Gruppenarbeit, Gemeinwohl, Gruppenwissen, Gruppenkontakt mit dem Göttlichen, Errettung der Gemeinschaft, Gruppenverstehen und eine Gruppenbeziehung zu Gott und der geistigen Hierarchie. All das zeigt einen Fortschritt an. (...)

Die neue Religionswissenschaft, zu deren Verständnis Gebet, Meditation und Ritual die Menschheit vorbereitet haben, wird ihre Anhänger darin ausbilden, dass diese alljährlich zu bestimmten Zeiten das stimmhaft geäußerte Verlangen der Erdenbürger nach näherem Kontakt mit Gott und engeren geistigen Beziehungen zueinander feierlich vortragen. (TB-13-502/504)

In jeglicher Meditationsarbeit, die ihr tut oder in Zukunft tun werdet, sollte es euer Ziel sein, so schnell wie möglich den höchsten Punkt im Meditationsprozess zu erlangen, indem ihr schnell durch die Stadien der Konzentration, der Gleichschaltung und der Meditation zur Kontemplation hindurchgeht. Nachdem ihr diesen hohen Punkt erlangt habt, solltet ihr danach trachten, ihn zu bewahren, und ihr solltet auf diese Art und Weise lernen, als Seele in ihrer eigenen Welt zu funktionieren und die Welt der Energien zu betrachten, in der alle Eingeweihten arbeiten, und in der ihr eines Tages, in diesem oder in einem andern Leben, euer Amt aufnehmen müsst. (...)

Gruppeneinigkeit, die ihre Wurzeln in vereinter Gruppenmeditation oder im kontemplativen Leben hat (in dem die Seele weiss, dass sie mit allen Seelen eins ist), muss sich als eine Form von Gruppentätigkeit auswirken. (TB-5-31/32)

Vor allen Dingen fordere ich eine tiefere Liebe und tieferes Verständnis zwischen den Mitgliedern der Gruppe. Dies ist notwendig, damit die innere Struktur der Gruppe fester und enger zu einem Ganzen zusammengefügt werden kann. Weiter müsst ihr lernen, auf den Ebenen der Meditation mit grösserer Klarheit und Kraft zu arbeiten. So viel in eurer Meditation ist selbstsüchtig. Seid ihr euch dessen bewusst? (TB-5-75)

Ich möchte vorschlagen, dass euer Meditationsprozess in zwei Abschnitte geteilt werden sollte. Es sollte sowohl eine definitiv geplante individuelle und Gruppenmeditation als auch eine methodische Pflege des Lebens geistigen Nachdenkens stattfinden. Dieses geistige Nachdenken wird das Doppelleben des Jüngers, das objektive und subjektive Leben fördern, während die mehr formale Meditation dem Prozess, das Licht der Seele im Gehirn zu konzentrieren und auf diese Weise die Grundlage für lebenskräftigen, erleuchteten Seelendienst zu legen, zugute kommen würde. (...)

Die ganze Meditation (in ihren zwei Abschnitten) hat daher das Verbinden von Herz und Kopf, der mystischen und okkulten Annäherung und von Gefühl und Wissen zur Folge. (TB-5-126)

Das Geheimnis aller wahren Meditationsarbeit liegt in ihren Anfangsstadien, in der Fähigkeit der bildlichen Vorstellung. Dies ist das erste Stadium, das gemeistert werden muss. Die Jünger sollten die Betonung auf diesen Prozess legen. Hierin ist schliesslich die Fähigkeit enthalten, die schöpferischen Kräfte der Einbildungskraft zusammen mit mentaler Energie zu gebrauchen. (...)

Alle neuen Prozesse in Meditationstechniken (für die das Neue Zeitalter verantwortlich sein wird) müssen und werden aus den folgenden Gründen bildliche Vorstellung als einen ersten Schritt in sich schliessen:

1. Bildliche Vorstellung ist der erste Schritt in der Demonstration des okkulten Gesetzes, dass "Energie dem Gedanken folgt". (...)
2. Die Fähigkeit, sich bildlich etwas vorzustellen, ist der formbildende Aspekt der schöpferischen Vorstellungskraft. (TB-5-129/130)

Dadurch, dass ihr die Ausstrahlung eures Lichts in der Welt durch Liebe und Meditation verstärkt, damit andere in der dunklen Nacht des Lebens, die in diesem Jahrhundert auf die Menschheit hinabgestiegen zu sein scheint, bei euch wie zu einem Licht ihre Zuflucht nehmen können, versucht mehr zu lieben, als ihr es je für möglich gehalten

habt, damit sich andere, die durch Lebensumstände und die gegenwärtige schreckliche menschliche Existenz hart und kaltherzig geworden sind, an euch wenden können, um Wärme und Trost zu finden. (TB-5-143)

In der Gruppe führt Meditation zur Verschmelzung der Gruppenangehörigen, zu ihrer vereinten invokativen Anrufung und - wenn Invokation Reaktion hervorgerufen hat - führt dies zu Gruppenempfänglichkeit für das, was geistig gefordert worden ist, und somit zum geistigen Dienst der Gruppe. (...)

Meditation ist das, was hierarchische Reaktion auf die invokative Bitte, die aus den drei Welten emporsteigt, in Bewegung setzt, und zwar in der Hauptsache eine Reaktion auf die invokative Bitte, die bewusst von allen, die beten, ausgesprochen wird, von allen, die auf mystische Art bitten, und von allen denjenigen, welche die Methode okkultur Meditation und direkter Invokation gebrauchen.

Meditation ist die instinktive Art, auf welche sich die Hierarchie - als Reaktion auf die Invokation von den drei Welten - dem höheren Zentrum, Shamballa, nähert. Dann ruft die Hierarchie die Energien, die Wesenheiten und den geistigen Zufluss hervor, den der hierarchische Dienst in der unmittelbaren Zukunft benötigt. (...)

Ihr könnt daher sehen, warum ich solche Betonung auf eure individuelle Meditation gelegt, jedoch die Gruppenmeditation noch stärker betont habe. (TB-6-233/234)

Man könnte sagen, dass zwischen den grossen planetarischen Zentren eine Gruppe von denjenigen zu finden ist, die schöpferisch meditieren können. Sie werden aus jedem der grösseren Zentren auserwählt, und zwar aus der Reihe derer, die bereits an Meditation gewöhnt sind. An dieser Stelle möchte ich innehalten und euch bitten, dessen eingedenk zu sein, dass ich mich hier weder auf religiöse Meditation genau genommen, noch auf jene invokativen Bitten um Beistand oder Hilfe beziehe, die in der Denkart des westlichen christlichen Denkers so eng miteinander verbunden sind. Ich beziehe mich auf alle diejenigen, welche in stiller Erwägung, konzentrierter Bitte und mit einem wirklichen Hintergrund von Kenntnissen imstande sind, ihre Gedanken in einen höheren Bewusstseinszustand als den emporzuheben, in dem sie normalerweise bewusst sind. In jenem höheren Zustand gelangen sie zu jenen intuitiven und geistigen Entdeckungen, welche die Saat einer neuen Schöpfung hervorbringen oder (für solche, die nicht fähig sind, auf diese Art zu meditieren) ein neues Feld *möglicher* Bewusstheit er-

öffnen können. Das Motiv aller solcher Gruppenmeditation muss selbstloser Dienst sein. Der Grundton aller solcher Gruppen ist schöpferische Tätigkeit. Sie alle sind Demonstrationen des vollkommen entwickelten dritten Aspekts der aktiven Intelligenz, zuzüglich anderer sich entwickelnder Aspekte. Sie alle stehen in direkter Beziehung oder Gleichschaltung mit einem der Buddhas der Aktivität, die in sich selbst die Essenz des dritten Strahls aktiver Intelligenz verkörpern, durch die sich der dritte Aspekt erfolgreich projektieren und ausdrücken kann. Diese drei Buddhas waren die Mittler in dem erstaunlichen und okkulten Vorgang, das mentale Prinzip auf unserem Planeten zur Wirkung zu bringen, und - durch ihre schöpferische Meditation - brachten sie unseren Planeten, die Erde, und den Planeten Venus in direkte Gleichschaltung. Dies ermöglichte das Kommen der "Söhne des Denkens" und die Bildung des vierten Naturreichs, der Menschheit. Sie sind Verkörperungen der Intuition und kontrollieren den Zufluss intuitiver Energien in das Denken der Menschen. (TB-6-235)

Das Haupterfordernis ist *Meditation*, aber - wie ihr wisst - braucht es nicht notwendigerweise die festgelegte Meditation okkultur Schulen und Kirchen zu sein. Mitgliedschaft in der Gruppe der Weltdiener erfordert jedoch die Entwicklung des nachdenklichen Geistes in Bezug auf irgendeinen Zweig menschlichen Verständnisses. Sie erfordert auch die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf das zu konzentrieren, was der Menschheit dienen kann, und ein mitleidsvolles Erkennen menschlicher Bedürfnisse. Der gedankenlose Mann oder die gedankenlose Frau oder diejenigen, die gänzlich in geschäftliche, politische und Familien-Verpflichtungen vertieft sind, können kein Glied in der Neuen Gruppe der Weltdiener bilden, weil die Gruppe ein entschiedenes Mass von Dezentralisation erfordert. Diese wird schnellstens durch die Gewohnheit zu meditieren gefördert.

Wenn die Mitglieder dieser Gruppe meditieren und dienen, dann werden sie allmählich einer inneren Gruppe gewahr - des Ashrams des Meisters, auf dessen Strahl der einzelne Diener zu finden ist. (TB-6-240/241)

Ihr könnt daher erkennen, dass auf unserem Planeten eine gigantische Gruppenmeditation in vielen verschiedenen Phasen stattfindet. Alle meditierenden Einheiten und die Denkergruppen stehen durch die Einheit der geistigen Motive miteinander in Beziehung. Sie suchen eine engere Zusammenarbeit und bemühen sich, ihre Meditationsarbeit - bewusst oder unbewusst - in einen Zustand positiver universaler Stille

zu versetzen, damit die Formulierung des geistigen Verlangens erfolgreich durchgeführt werden und der Empfang geistiger Energien zu *einem vereinten Empfang* werden kann.

Daher ist ein starkes Bemühen in der Richtung einer Gleichschaltung vorhanden, und wenn der einzelne Aspirant so meditieren kann, dass seine Stimme die Neue Gruppe der Weltdiener erreichen kann, dann kann jene Gruppe den Einzelnen beeindrucken; durch ihn kann die Menschheit erreicht werden. Sie kann auch die Hierarchie beeindrucken. Dann können die kontemplativen Wesenheiten, die mit Shamballa in Berührung stehen, die Hierarchie erreichen und durch die Hierarchie die Neue Gruppe der Weltdiener beeindrucken. Dann und nur dann wird der Augenblick kommen, in dem Christus kommen wird. (...) Die Meditation der Neuen Gruppe der Weltdiener wird in Verbindung mit der hierarchischen Meditation unfehlbar die Söhne der Menschen, die Befreiung suchen und die sich danach sehnen, beeindrucken. Auf diese Weise wird durch zusammenarbeitende Meditation ein grosser Kanal oder Lichtpfad erschaffen, und - symbolisch gesprochen - diesen Pfad entlang wird Christus kommen. (TB-6-242/243)

Die *Neue Gruppe der Weltdiener* wird schnellstens ein grösseres Zentrum planetarischer Meditation. Viel von dieser Meditation ist weit davon entfernt, okkulten Charakter zu haben, aber das hat keinerlei Bedeutung. Sie beruht hauptsächlich auf tiefem Nachdenken über die Probleme der Menschheit und wird durch die tiefe Aspiration der Mystiker, die in ihren Reihen zu finden sind, unterstützt und gefördert, und sie wird gleichfalls durch die wenigen Esoteriker (technisch verstanden), die auch darin arbeiten, unterstützt. Diese Gruppe ist ein Spiegelbild der invokativen und evokativen Fähigkeit der Nirmanakayas. Aber dieser Aspekt ihrer Tätigkeit befindet sich erst in einem Vorgang des Lernens und der Anwendung des Gelernten. Die ganze Tätigkeit der Neuen Gruppe der Weltdiener ist in invokativer Hinsicht ausserordentlich dadurch verstärkt und beschleunigt worden, dass der Welt die drei Invokationen übergeben worden sind. Was tatsächlich eine unklare Bitte und eine fliessende, nebelhafte Empfänglichkeit war, wurde (durch den Gebrauch der Invokationen) zu einem mächtigen invokativen Flehen und hatte die Evokation von Energien von der Hierarchie, die durch die Neue Gruppe der Weltdiener an die Menschheit übermittelt worden sind, zur Folge, und sie sind verantwortlich für einen grossen Teil der konstruktiven Arbeit, die jetzt in vielen Weltteilen vorwärts geht. (...) Euer Verständnis für die zu leistende Arbeit sollte instinktiv sein, denn ihr gehört alle zu dieser Gruppe, wenn ihr auf irgendeine Art unter In-

spiration der Hierarchie zum Dienst an der Menschheit geweiht seid. Eure instinktive Reaktion auf hierarchische Beeindruckung als Mitglied dieser Gruppe sollte sich schnellstens zu einer gewohnheitsmässigen Lebenstendenz entwickeln. So wird ein Meister geschaffen. Die schöpferische Meditation der Neuen Gruppe der Weltdiener hat das Hervorbringen der neuen Zivilisation und der neuen Weltordnung zum Ziel. Diese Gruppe wirkt selbst durch eine andere Gruppe: die intelligenten Männer und Frauen auf der Mentalebene, diejenigen, die zusätzlich zu ihrer Intelligenz Liebe für ihre Mitmenschen besitzen. Diese arbeiten ihrerseits durch die Idealisten, die eine bessere Welt suchen, und durch diejenigen, welche auf die Inspiration des guten Willens reagieren. Diese letzte Gruppe wiederum arbeitet mit allen, die gefühlsmässig durch das Verlangen beeinflusst werden, der Menschheit dabei behilflich zu sein, ihren Lebensbedingungen eine Wendung zum Besseren zu geben. Diese Leute sind nicht für direkte geistige Beeindruckung zugänglich, aber die intellektuelle Einstellung und die Darbietung von Ideen finden Anklang bei ihnen, und sie bilden die aktive schöpferische Gruppe, welche die dynamische Inspiration für die Menschheit selbst ist. Die Menschen überall befinden sich stets in einem Zustand unbewusster Meditation, wenn sie sich nur dessen bewusst wären. Sie träumen von besseren Dingen, sie kämpfen für erwünschte materielle Vorteile, sie sehnen sich nach dem, was jenseits ihres gegenwärtigen Besitzes und ihrer gegenwärtigen Errungenschaften und in vielen Fällen sogar ihrer Vision liegt. Dies ganze Verlangen, diese Sehnsucht, Wünsche, Visionen und Träume sind die *Bestandteile* der konzentrierten Meditation, die sie eines Tages kennen werden. Sie sind die ersten Ergebnisse, die in den drei Welten Erfolg hervorbringen, und die schliesslich zu einer gleichgeschalteten Persönlichkeit führen werden, die bereit ist, die höheren Aspekte der Meditation zu würdigen, wenn es sich erweist, dass eine Konzentration auf weltlichen, materiellen Erfolg keinen Anklang mehr bei ihnen findet. Das, was ihnen durch meditative Konzentration zu schaffen gelungen ist (und alle Menschen erschaffen unter dem Karmagesetz ihre eigene Welt), befriedigt sie nicht mehr. Dann geht ihre Meditation zur Schöpfung höherer Dinge über, in die Welt geistiger Werte und dessen, was wir mit dem wenig erfolgreichen, unzulänglichen Ausdruck "Himmel" bezeichnen.

Erkennt daher, wie alles, was existiert, durch Meditation erschaffen worden ist, durch Verlangen, das sich mit einem vorübergehenden Gedanken verbindet, einem flüchtigen Gedanken, der zu klarem Denken und schliesslich zu abstraktem und transzendentalen Denken wird. (TB-6-247/249)

Meditation ist eine auf einen Brennpunkt gerichtete konzentrierte Haltung und ein festgelegtes Nachdenken. Sie ist ihrem Wesen nach schöpferisch, denn sie erschafft den "neuen Menschen in Christo" oder bringt die seelenerfüllte Persönlichkeit hervor. Diese Persönlichkeit beginnt dann, ihre Umgebung neu zu erschaffen und bewusst in der schöpferischen Arbeit der Hierarchie mitzuarbeiten. (...)

*Invokation und Evokation.* Diese Form geistiger dynamischer Meditation liegt hauptsächlich in den Händen der Neuen Gruppe der Weltdiener und der Männer und Frauen guten Willens in jedem Land. Diese werden sich im Allgemeinen nicht kennen, sie streben und denken jedoch alle schöpferisch in Richtung eines weltumfassenden Aufschwunges der Menschheit. Sie arbeiten ernstlich an der Erschaffung einer ausgesprochen geistigen Zivilisation. (TB-6-252/254)

Wenn sich der einzelne Aspirant erst einmal in der erwägenden konzentrierten Meditation und die vielen geistig eingestellten Gruppen in der heutigen Welt in gedanklicher Vertiefung und Meditation damit beschäftigt haben und die Neue Gruppe der Weltdiener und die Hierarchie erst einmal in engster Zusammenarbeit stehen, werden die bildliche Vorstellung und die Projektion der *beabsichtigten* Zivilisation einen entschiedenen und höchst bedeutsamen *Niederschlagspunkt* erreicht haben. Dann wird der invokative Anruf der vereinten Hierarchie und der Neuen Gruppe der Weltdiener eine so mächtige Wirkung haben, dass er eine Reaktion von der Menschheit hervorrufen und ein Zyklus der Organisation, des Planens und wirkungsvollen Ausdrucks folgen wird. Gedankliche Vertiefung, Meditation und bildliche Vorstellung werden einem *wissenschaftlichen Denken* (das seinem Wesen nach Meditation ist) und der benötigten Tätigkeit auf der physischen Ebene Platz machen. (TB-6-256)

Menschliche Meditation hat augenblicklich die Wirkung, die Zustände zu ändern, die höheren geistigen Mächte herbeizurufen und innerhalb der Welt der Menschen und des Reichs Gottes sowohl senkrecht als auch waagrecht mit Konzentration zu arbeiten. *In dieser senkrechten und waagrechten Betätigung liegt das Geheimnis der schöpferischen Meditation.* Sie ruft die höheren Energien an und erschafft einen Kontaktkanal zwischen Seele und Geist. (TB-6-259)

Meditations-Gruppen könnten ihre Meditationen so gestalten, dass sich eine innere Verbundenheit einstellt, die das Herzzentrum der Teilnehmer erweckt, so dass sie den Impuls bekommen, in ihrem täglichen



Leben den Geist der Liebe, des Gebens und Anspornens praktisch zu manifestieren.

Einzelpersonen und Gruppen könnten die Grosse Invokation sprechen und die Worte hinzufügen:

“So sei es! Mögen wir alle helfen und unseren Teil dazu beitragen.” Einige Aspiranten haben gelernt, diese Worte mit tiefem Empfinden auszusprechen, wobei sie die gefalteten Hände über das Haupt erheben, dann - beim letzten Wort - auf die Stirne legen und schliesslich auf dem Herzen ruhen lassen. Das Erheben der Hände über das Haupt und das nachfolgende Berühren der Stirne und der Herzgegend sind nur Symbole für das Erheben des Herzens, des Lebens und Bewusstseins zum göttlichen Urquell, und sodann für das Herabströmen geistiger Kräfte in die Persönlichkeit - in jenes Instrument, durch welches die liebedurchpulste Seele den guten Willen zum Ausdruck bringen muss.

Mit Nachdruck wird hier das *Herzzentrum* und die Notwendigkeit betont, die Kräfte dort festzuhalten (symbolisiert in den gefalteten Händen, die auf dem Herzen ruhen), denn das Herz ist das Zentrum der liebenden, gebenden Energie und die Verteilerstelle der Lebenskraft.

(...)

Vielleicht könnten sich manche bereitfinden, täglich in der Morgenmeditation oder beim mittäglichen Gedenken die folgenden Worte zu sprechen:

“Ich weiss, o Herr des Lebens und der Liebe, um die Not. Entflamme aufs neue mein Herz mit Liebe, auf dass auch ich lieben und geben möge.” (TB-15-784/785)

Eure Meditation und intensive innere Mitarbeit wird jenen Lichtstollen oder Kontaktweg bauen, durch den der Geist des Friedens wirken und die Kräfte des Lichts einströmen können. Die Hierarchie steht in Erwartung. Sie hat nach Massgabe ihrer eigenen Möglichkeiten alles getan, was sie tun konnte. Christus wartet ab, in Geduld und Schweigen, und beobachtet jegliches Bemühen, das sein Werk auf Erden verwirklichen hilft und ihm die Möglichkeit gibt, die Aufgabe, die er vor zweitausend Jahren in Palästina begann, zu vollenden. (TB-15-801)

Heutzutage führen die spirituellen Aspiranten verschiedene spirituelle Disziplinen durch wie Meditation, Askese, Yoga und das Singen zum Lob Gottes. Liebe sollte der all diesen spirituellen Übungen zugrundeliegende Strom sein; ansonsten sind diese Übungen reine Zeitverschwendung! Das Singen von Mantras bringt keinen Nutzen, wenn es nicht mit dem Empfinden von Liebe verbunden ist. Die Veden erklären:

Weder durch Reichtum noch durch Nachkommenschaft noch durch gute Werke, sondern allein durch Opfergeist kann man Unsterblichkeit erlangen. Opfergeist ist nichts anderes als Liebe. Liebe ist nektargleich, unendlich und völlige Glückseligkeit. Die Menschen bemühen sich überhaupt nicht, dieses Liebesprinzip zu verstehen. Allein die Macht der Liebe kann einen Fluch oder eine Sünde auslöschen. Liebe allein kann alle bitteren Empfindungen beseitigen und die Süsse des Lebens verstärken. (...)

Füllt eure Herzen mit Liebe. Kein Reichtum, kein spirituelle Disziplin, keine Meditation ist grösser als Liebe. Ich erwarte, dass ihr alle wie Brüder und Schwestern in Einheit lebt. Wenn ihr zur Verkörperung der Liebe werdet, werdet ihr göttlich werden. Wer Brahman, Gott, kennt, wird zu Brahman werden. (Sai-25.8.1998)

Ihr könnt den Folgen, wie immer sie sein mögen, nicht entrinnen; es ist nur eine Frage der Zeit. Warum solltet ihr dann zu Gott beten, warum meditieren, warum Gott verehren, warum gute Taten tun, wenn ihr den Konsequenzen eures Handelns nicht entkommen könnt? Die Transformation, die durch Verehren, Meditation und Gebet geschieht, ist dem blossen Auge nicht sichtbar, und ihr könnt sie mit dem Verstand nicht einschätzen. Aber diese Transformation wird euch Gottes Gnade in Fülle zukommen lassen. (...)

Gebet, Meditation und Verehrung setzen den Folgen eurer Handlungen ein Verfalldatum. Die Folgen sind da, aber sie erreichen euch nicht.

Es ist manchmal schwierig, Gottes Kraft zu erkennen, aber Gott kann in jedem Augenblick alles tun. (...)

Niemand kann vorhersagen und verstehen, wo, wann und wie Gott sich manifestiert und euch helfen wird. Starker Glaube ist notwendig, damit Gott sich manifestiert. Ohne diesen Glauben kann er euch nicht helfen. Gott ist Zeuge der Handlung wie auch ihrer Ursache und handelt entsprechend. (Sai-Vorträge 1998)

In diesem Kalizeitalter ist das Singen des göttlichen Namens der einzige Weg zur Befreiung.

Durch das Singen des göttlichen Namens könnt ihr jede gewaltige Aufgabe vollbringen. Für spirituelle Praktiken wie Meditation und Askese braucht es eine bestimmte Zeit und einen besonderen Platz. Aber das Singen des göttlichen Namens erfordert keine solche Beschränkung. Wo immer ihr seid, was immer ihr tut, ihr könnt den göttlichen Namen singen. (Sai-25.12.2001)

Verkörperungen der Liebe, wenn es euch nicht möglich ist, irgendeine spirituelle Disziplin wie Beten, Meditation oder Yoga durchzuführen, dann wiederholt Gottes Namen. Fangt nicht irgendwelche bedeutungslosen spirituellen Disziplinen an. Wählt den leichten Weg. Im Goldenen Zeitalter (Kritayuga) war Meditation der Weg, im Silbernen Zeitalter (Tetrayuga) spirituelle Opferhandlungen, im Kupfernen Zeitalter (Dvaparayuga) Verehrung, und im Eisernen Zeitalter (Kaliyuga) die Verehrung des Namens Gottes (Namasmarana). Singt den göttlichen Namen. Es gibt keinen leichteren Weg, Gott zu erreichen. Versucht deshalb euch zu erlösen, indem ihr Gottes Namen wiederholt. Nichts geht darüber hinaus. (...)

Der Mensch lässt sich das leicht Erhältliche heutzutage durch die Finger rinnen. Er hält das, was schwierig zu bekommen ist, für gut. Dies ist eine falsche Vorstellung. Das leicht Erhältliche ist heilig. Gottes Liebe ist ohne Schwierigkeit und ohne Leid zu erhalten und ihr bekommt sie leicht, wo immer ihr auch seid. Diese Liebe ist wahre Hingabe. Ohne diese Liebe gibt es keine Hingabe. Wie viele Rosenkränze ihr auch betet, wie viel Askese, Meditation, Yoga und rituelle Opferhandlungen ihr auch vollbringt – Liebe zu Gott ist der Lebensatem selbst. Ohne Liebe könnt ihr nicht einmal eine kleine Handlung durchführen. In jeder Angelegenheit, ob weltlich oder nicht weltlich, ist die Liebe das Wichtigste. (Sai-24.2.2002)



## EINZELMEDITATION

Wir wollen uns bemühen, für unsere Meditationsarbeit Zeit in den frühen Morgenstunden zu finden. Der Grund dafür ist der, dass sich unser Denken nach all dem Lärm und Trubel des Tages in einem Zustand heftiger Schwingung befindet; dies ist nicht der Fall, wenn die Meditation gleich am Morgen durchgeführt wird. Das Denken ist dann noch relativ ruhig und kann sich schneller auf die höheren Bewusstseinszustände einstellen. Ausserdem: Wenn wir den Tag damit beginnen, unsere Aufmerksamkeit auf geistige Dinge und die Angelegenheiten der Seele zu konzentrieren, dann werden wir den Tag in einer ganz anderen Art und Weise durchleben. Wenn dies zur Gewohnheit wird, werden wir bald feststellen, dass sich unsere Reaktionen auf die Angelegenheiten des täglichen Lebens ändern, und dass wir die Gedanken der Seele zu denken beginnen. Dies bildet sich dann zu einem gesetzmässigen Vorgang aus, denn "wie der Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er". (...)

Meditations-Aspiranten sprechen gewöhnlich viel über die Schwierigkeiten, die ihnen seitens ihrer Familie und Freunde gemacht werden; dem Gatten ist es nicht recht, wenn seine Frau meditiert, oder umgekehrt; Söhne und Töchter unterbrechen gedankenlos und unüberlegt die Andacht der Eltern; Freunde stehen diesen Versuchen unsympathisch gegenüber. In den meisten Fällen aber liegt die Schuld beim Aspiranten selbst. Die Menschen sprechen überhaupt zuviel. Es geht niemanden etwas an, was wir mit fünfzehn Minuten unserer Zeit am Morgen anfangen, und wir brauchen darüber kein grosses Gerede zu machen oder den Angehörigen einzuschärfen, sich ja ruhig zu verhalten, weil wir meditieren wollen. Das erweckt unvermeidlich eine Gegenreaktion. Wir sollen daher über die Art und Weise, wie wir unser geistiges Bewusstsein entfalten wollen, Schweigen bewahren. Diese Sache geht nur uns selber an. Wir sollen über das, was wir tun, nicht sprechen und unsere Bücher und Schriften vor anderen verschliessen, damit im Wohnzimmer nicht eine Menge Literatur herumliegt, an der andere nicht im Geringsten interessiert sind. Sollte es jedoch unmöglich sein, eine kurze Zeit für die Meditation zu erübrigen, bevor sich die Familienmitglieder an ihre tägliche Arbeit machen oder bevor wir selbst dies tun, dann sollen wir die Zeit dafür im Laufe des Tages finden. Es findet sich immer ein Weg aus einer Schwierigkeit, wenn wir den festen Willen dazu haben, eine Möglichkeit, ohne unsere Pflichten und Ver-

pflichtungen zu vernachlässigen. Es erfordert lediglich eine planvolle Zeiteinteilung und Schweigsamkeit. (TB-21-180/181)

Viele durchaus wohlmeinende Aspiranten müssen verstehen, dass sie selbst für viele der Schwierigkeiten, die ihnen begegnen, verantwortlich sind. Verwirrt, warum sie so viel Gegnerschaft um sich hervorzurufen scheinen, beklagen sie sich über mangelndes Verständnis für ihr Bemühen, ein geistiges Leben zu führen, zu studieren, zu lesen und zu denken. Der Grund kann gewöhnlich in ihrer geistigen Selbstsucht gefunden werden. Sie sprechen zu viel über ihre Bestrebungen und über sich selbst. Weil sie in ihrer Verantwortlichkeit gegenüber der Familie versagen, finden sie kein Verständnis für ihr Verlangen nach Zeit zur Meditation. Es soll anerkannt werden, dass sie meditieren; das Haus muss ruhig sein, sie dürfen nicht gestört werden, niemand darf sie unterbrechen. Keine dieser Schwierigkeiten würde sich einstellen, wenn die Aspiranten sich an zwei Dinge erinnerten: erstens, dass Meditation ein Vorgang ist, der im Geheimen, schweigend und regelmässig im innersten Tempel von des Menschen eigenem Denkvermögen vor sich geht. Zweitens, dass viel getan werden kann, wenn die Leute über das, was sie tun, nicht so viel reden würden. Wir müssen schweigend mit Gott gehen und uns als Persönlichkeit im Hintergrund halten, unser Leben so einrichten, dass wir als Seele leben können, indem wir für die Pflege unserer Seele die gebührende Zeit erübrigen, aber einen Sinn für rechtes Mass bewahren, die Zuneigung, die uns umgibt, im Auge behalten und unsere Verantwortlichkeit und unsere Verpflichtungen voll erfüllen. Selbstbemitleidung und zu vieles Reden sind die Klippen, an denen ein Aspirant vorübergehend scheitert. (TB-22-98)

Lasst euch keinesfalls von einer Angstpsychose oder Massenpanik erfassen, denn die Angst, Unruhe und Bedrängnis in der Welt könnten euch überwältigen und niederdrücken. Bemüht euch, im geistigen Sein zu verharren. Versucht jeden Morgen bei der Meditation, diese geistige Einstellung zielbewusst aufs Neue zu gewinnen und während des ganzen Tages und in den Stunden des Dienens beizubehalten. Das wird euch nicht leicht fallen, aber es ist möglich, wenn ihr jeden Morgen fünf Minuten lang innerlich völlig ruhig werden könnt, wenn ihr eure Tage mit einer wirklich wichtigen Arbeit verbringt, wenn ihr wahrhaft dient und dabei auf eure Gedanken und Worte sorgfältig achtet. (TB-13-107/108)

Stärkt durch Meditation, Gebet und klares Denken euren Glauben, eure Zuversicht und Freude; vor allem anderen aber vertieft eure Liebe zur

Menschheit. Bringt die Seelenliebe herab auf die physische Ebene und strahlt sie in alle eure menschlichen Beziehungen aus. (TB-13-382)

Um Gott in seiner vollen Grösse erfahren zu können, muss man zunächst sich selbst bis ins Kleinste erfahren. Denn niemand kann Gott erkennen, der sich nicht selbst erkannt hat.

Nachdem man sich in einer bequemen und aufrechten Haltung niedergesetzt und den Atem beruhigt hat, erfolgt der Rückzug der Sinne von den Objekten und die rituelle Reinigung aller Körperorgane. Das Licht ist die stärkste Reinigung. Es vertreibt jegliche Dunkelheit. Man lässt das Licht durch den Körper gleiten, wobei es alle Glieder und Sinne reinigt und in der Lotosblüte des Herzens verweilt. Im Herzen muss auch die Form des Herrn sorgsam verwahrt werden, um eine Stütze zu erhalten, die zur Versenkung in der Meditation und letztendlich zum Samadhi, d.h. dem Stadium der Vereinigung mit Gott, dem Höchsten Selbst, führt.

Wenn ihr mit der Meditation beginnt, rezitiert einige Verse über die Herrlichkeit Gottes, damit die sich zerstreuen Gedanken gesammelt werden. Holt, während ihr den Namen rezitiert, langsam die Form vor euer geistiges Auge, die dieser Name repräsentiert. Wenn eure Gedanken von der Rezitation des Namens abschweifen, holt sie vor das Bild der Form. Wenn sie von der Form abschweifen, holt sie zum Namen. Lasst sie entweder auf der einen oder auf der anderen Herrlichkeit ruhen. Wenn man die Gedanken so behandelt, können sie leicht gezähmt werden. Das imaginäre Bild, das ihr herangezogen habt, wird zu dem emotionalen Bild verwandelt, das in eurem Herzen liegt und in eurem Gedächtnis verankert ist. Schrittweise wird es zum Lebensziel, wenn der Herr jene Form annimmt, um eure Wünsche zu erfüllen. Diese spirituelle Disziplin wird „Meditation durch Rezitation des Namens Gottes“ genannt, und ich rate euch allen, diese spirituelle Disziplin aufzunehmen, denn für Anfänger ist es die beste Form von Meditation.

Nach ein paar Tagen sind die Anfangsschwierigkeiten überwunden, und ihr werdet die Freude der Konzentration erfahren. Nach zehn bis fünfzehn Minuten in der Anfangsphase dieser Meditation und später dann länger, denkt über den während der Meditation empfundenen Frieden nach und ruft euch die Freude, die ihr empfanDET, wieder ins Gedächtnis. Dies hilft eurem Glauben und eurer Ernsthaftigkeit. Steht danach nicht plötzlich auf, um euren Beschäftigungen nachzugehen. Lockert erst eure Glieder bedächtig und schrittweise, und beginnt dann eure täglichen Pflichten.

Lasst euch nicht dadurch entmutigen, dass ihr anfangs nicht in der Lage seid, euch lange zu konzentrieren. Wenn ihr auf dem Fahrrad fahren lernt, könnt ihr auch nicht von Anfang an die Balance halten. (Sai-24-205)

Zur Methode der Meditation: Dein Meditationsplatz sollte ein wenig erhöht sein - etwa drei bis fünf Zentimeter. (...)

Setze dich dann im Lotossitz nieder, den rechten Fuss auf dem linken Bein, den linken auf dem rechten. Die Finger liegen geschlossen aneinander, die Hände ruhen vor dem Körper. Halte deine Augen entweder halb oder ganz geschlossen. Dann entspanne dich mittels einer gedanklichen *Massage*: Erst den Kiefer, dann den Nacken, die Schultern, Arme, Hände und Finger, dann die Brust, den Bauch, den Rücken, die Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und Füße. Wenn du entspannt bist, versenke dich in den Namen und die Gestalt der Gottheit, die dir die liebste ist, indem du „OM“ hinzufügst. Dabei dürfen deine Gedanken nicht abschweifen; du musst in dir ruhen und still sein. Kein Gedanke an vergangene Ereignisse, keine Spur von Zorn- oder Hassgefühlen und keine schmerzlichen Erinnerungen dürfen sich einschleichen. (...)

Als erstes musst du deine Schläfrigkeit überwinden, das ist unbedingt notwendig. Sollte dir dein Schlafbedürfnis zu schaffen machen, kannst du es mit Hilfe einer kalten Abwaschung bekämpfen. Nicht, dass es wichtig wäre, sich zu waschen - es ist nur nötig, wenn einem die Müdigkeit Schwierigkeiten bereitet. Wenn du auf diese Weise streng den Pfad der Meditation befolgst, kannst du die Gnade Gottes sehr schnell erringen!

Für die Menschen, die den spirituellen Weg gehen wollen - wir nennen sie „spirituelle Aspiranten“ oder „Schüler des spirituellen Weges“ - ist es selbstverständlich, sich in der mentalen oder verbalen Wiederholung des Namens Gottes und in der Meditation zu üben. Das ist auf der ganzen Welt das Gleiche. Zuerst einmal muss man sich aber darüber klar werden, worin Sinn und Zweck dieser Übungen bestehen. Wer ihren Sinn nicht kennt, beginnt sie vielleicht in dem Glauben, sie bezögen sich auf die gegenständliche Welt und könnten ihm irdische Wünsche erfüllen. So mancher meint, der Wert dieser Übungen liege in einem Gewinn auf der physischen oder materiellen Ebene. Aber das ist ein schwerwiegender Irrtum! Durch Namensrezitation und Meditation lernt ihr, eure ganze Aufmerksamkeit auf Gott zu lenken, euch aus durch die Sinne bedingten Abhängigkeiten zu lösen und Freude aus der Quelle zu schöpfen, welche der Ursprung aller Dinge ist! (Sai-1-17/18)



Eure Gedanken dürfen nicht wahllos in alle Richtungen schwirren. (...) So weit es möglich ist, sollt ihr eure Gedanken heiligen Dingen zuwenden, die euch beglücken und erheben und euch göttliche Freude schenken. Um das zu lernen, bedarf es natürlich einiger Zeit. Wie lange es dauert, hängt davon ab, was ihr denkt, redet und tut, wie aktiv ihr dabei seid und was für eine Motivation jeweils dahintersteht. (Sai-1-19/20)

Der alleinige Sinn und Zweck von Namensrezitation und Meditation ist dieser: Das ins Äusserliche gerichtete Streben soll nach innen gerichtet, der Blick aufs Innere gewendet werden, damit ihr mit dem inneren Auge eure eigentliche Wirklichkeit, nämlich die göttliche Glückseligkeit, erkennen könnt. Um diese Umkehr des Geistes zu vollbringen, ist es wichtig, ohne Unterlass daran zu arbeiten und immer hoffnungsfroh zu sein - auch wenn es langsam geht und Schwierigkeiten auftreten sollten. Ihr dürft keinen Aufwand, weder Zeit noch Mühe scheuen, und ihr müsst auf die Gnade Gottes warten können! Das geduldige Abwarten ist an sich schon eine Übung in reinigender Askese, die zur Meditation gehört. Die Übung besteht hier darin, unbeirrt zum eigenen Vorsatz zu stehen. (Sai-1-21)

Hast du das Ziel erreicht, indem du dein Gemüt und deinen Intellekt gebändigt und unter Kontrolle gebracht hast, kannst du meditieren, wo immer du dich gerade befinden magst - im Bett liegend, auf einem Stuhl sitzend, draussen auf einem Felsen oder in einem fahrenden Wagen. (...)

Die Meditation verhilft dem Menschen zu der Erkenntnis, dass das Göttliche Selbst in ihm wohnt. Sie schenkt den Schülern des spirituellen Weges die Fähigkeit, die Hüllen der Unwissenheit Schicht für Schicht abzuwerfen. Sie lösen ihre Sinneswahrnehmungen ab von der konkreten Berührung mit der Welt. Einzig und allein diejenige Übung, welche diese Vollendung zum Ziel hat, kann man als Meditation bezeichnen. (Sai-1-23/24)

Auch Religionen, Einweihungen und Wege des Wissens und der Erlösung haben von sich aus nicht die Macht, menschliche Fehler und Schwächen zu beseitigen. Wer wirklich auf seinem Weg vorankommen will, muss sich von irreführenden und niederen Gefühlen befreien und seinen Erkenntnissen entsprechend handeln! Wer das tut, wird auch die Früchte ernten. (Sai-1-25)

Die Übung in Meditation führt zu Konzentrationsfähigkeit und damit zu Erfolg bei allen Aufgaben. Mit Hilfe der Meditation ist es grossen Persönlichkeiten und erleuchteten Meistern gelungen, die Aktivitäten ihres Geistes unter Kontrolle zu bringen und sie auf den rechten Weg zu lenken. Mit Hilfe der Meditation ist es ihnen gelungen, stets in der Kontemplation Gottes zu leben und schliesslich eins mit ihm zu werden. Zuerst kommt das Verlangen; dann die Wahl des Zieles; dann kommt die Konzentration und - durch beständiges Üben - das Beherrschen von Gedanken und Gefühlen. (Sai-1-29)

Hat sich ein Mensch, das Ebenbild Gottes, auf den Weg gemacht, sein Ziel zu erreichen, wird er Frieden empfinden, Frieden, der aus seinem eigenen Inneren strömt. Er wird in sich selbst die Quelle aller Seligkeit entdecken. Alles Trachten und Streben, alle Wahnvorstellungen und Irrtümer, alle kreatürlichen Bedürfnisse und Zwänge, die bislang so quälend waren, lösen sich in nichts auf. Da das Selbst alles gleichermaßen und unaufhörlich durchdringt, verliert auch die abgesonderte Seele ihr Ich-Bewusstsein und geht vollständig in ihrem innewohnenden Wesen, der Göttlichkeit, auf. Ein solcher Mensch ist eine wirklich „grosse Seele“; er ist ein in diesem Leben Befreiter. (...) Jene, die auf dem Weg der Unterscheidung zwischen Ewigem und Zeitlichem bleiben, gewinnen die Gnade des Herrn und werden ihrer Einheit mit dem Göttlichen inne, denn sie trachten immer danach, die ewige Wahrheit zu sehen, die sich hinter den traumgleichen Trugbildern dieser Welt verbirgt. (Sai-1-30/31)

Das Höchste Wissen allein kann die Erkenntnis des Selbst gewähren. Meditation kann die Konzentration der inneren Fähigkeiten bewirken. Durch diese Konzentration kann das Höchste Wissen gewonnen werden, noch während man im Körper weilt. (...) Wer das Wissen über das Göttliche (Atman) erwirbt, muss verehrt werden. Denn er ist befreit. Er ist zu dem geworden, was er bestrebt war zu erkennen und zu sein - Brahman, Gott, Absolutes Sein. (Sai-13-30)

Die Sphäre der Wahrheit ist so fein und wohltuend! Bist du erst einmal in sie eingetaucht, gibt es keine Meditation und keinen Meditierenden mehr; alles verschmilzt zu Einem. Dieses erleuchtende Erlebnis erwartet dich ganz gewiss! Was sich im Erleuchteten in unbeschreiblicher Freude Bahn bricht, ist die reine Erkenntnis selbst. Er ist sich nur noch der göttlichen Wonne des Selbst bewusst. Das ist das Ziel und die Frucht der Unsterblichkeit. Wenn einer, der die Vereinigung mit Gott

sucht, die Erfahrung der Transzendenz gemacht hat, schliesst er seine Meditation ab und bewegt sich, göttliches Licht aussendend, unter den Menschen. In einem solchen Menschen erfüllen sich die Heiligen Schriften. Er wird umgewandelt in ein vollkommenes, reines Wesen. Allein die Meditation kann bewirken, dass ein Mensch die Wandelwelt des Zeitlichen transzendiert und zum Unwandelbaren, Gleichmütigen wird - selbst ein Schöpfer neben dem Schöpfer. (Sai-1-30)

Der Höhepunkt des Glückszustandes ist nichts anderes als der Zustand des Göttlichseins, das ersehnte Lebensziel. Aber im Allgemeinen streben die Menschen nicht danach; einfach deshalb, weil sie nicht wissen, von welcher einzigartigen Schönheit und Erhabenheit dieser Zustand ist. Die Meditation kann ihnen eine Ahnung der Seligkeit vermitteln. (...) Die Stufe, die unmittelbar auf die Meditation folgt, ist die Erfahrung der Einheit (Samadhi). (...)

Weiche nicht vom königlichen Weg ab, der dich zum heiligen Ziel führt! Das gedankliche Verweilen im Selbst ist das wahre Fundament aller spirituellen Übungen. (Sai-1-37/38)

Meditation über Gott muss Hand in Hand gehen mit einem rechtschaffenen Lebenswandel. Die ethische Urordnung fragt nicht nach Stand, Bildung oder Prestige. Diese Dinge haben die Eigenschaft, den Menschen fehlzuleiten. Nur ein rechtschaffenes Leben bietet die Voraussetzung dafür, Gemüt und Intellekt zu beherrschen, wahres, ewiges Wissen zu kultivieren und den eigenen mit dem göttlichen Willen in Einklang zu bringen. (Sai-1-40)

Im Feuer der Meditation fallen die substanzlosen Tätigkeiten des weltverhafteten Geistes zu einem Häufchen Asche zusammen. Aber unmittelbar darauf leuchtet das Wissen um die Wirklichkeit wie ein Blitzstrahl auf. Seine Leuchtkraft bleibt ungetrübt und verlöscht nie mehr. Für die Menschen, die fest im wahren Wissen leben, gibt es weder Vergangenheit noch Zukunft, denn alle Zeiten sind für sie Gegenwart im tatsächlichen Moment des Erlebens. (Sai-1-44)

Zur Heilung von Krankheiten genügt die Meditation, dieses ständige Verweilen des Geistes bei Name und Form Gottes, als einziges Heilmittel, wenn du keine Medikamente nehmen möchtest. Sogar deine Fähigkeit, Dinge zu analysieren und richtig zu sehen, wird wachsen. Dadurch kann jede Krankheit, wie ernst sie auch sein mag, überwunden werden. (Sai-1-70)

Der Name Gottes ist wesentlicher Bestandteil der Meditation. Schon er allein kann dir rasch zum Erfolg verhelfen. Selbst wenn es dir anfangs an tiefem, vollkommenem Glauben mangeln sollte, darfst du den Namen doch nicht aufgeben oder gegen einen anderen austauschen. Beständiges Praktizieren bringt dich sicherlich zum Ziel. (...)

Meditation ist spirituelle Kraft. Sie ist die Macht, die dich von der Krankheit, immer wieder in den Strudel der Sinnenwelt und in den Kreislauf von Geburt und Tod hineingerissen zu werden, heilt. Aber du musst unbedingt darauf Acht geben, die gefährlichen Stolpersteine auf dem Pfad zu meiden, wie Zorn, Stolz, Hochmut und die Neigungen, Fehler bei anderen zu suchen, Unheil zu stiften und andere schlechte Eigenschaften. Diese Tendenzen sind selbst im Unterbewussten aktiv wie Strömungen in den tiefen Schichten des Meeres. (Sai-1-93)

Die Meditation erfordert äusserste Konsequenz. Tatsächlich bedeutet das Wort Disziplin. Disziplin, Regelmässigkeit, Beständigkeit - das sind die wesentlichen Grundlagen der Meditation. Wenn du diese Dinge im Auge behältst, kannst du schnell vorankommen. Meditation ist ein vorzügliches Heilmittel gegen die Krankheit der Verhaftung an die weltliche Existenz. Zusammen mit der Meditation musst du noch ein weiteres Heilmittel einnehmen: Zufriedenheit. Ein zufriedenes Gemüt macht das Leben zu einem Fest. (Sai-1-97/98)

Der Weg der Meditation zerstört die Unwissenheit und gewährt dem Einzelnen das Einswerden mit Gott. (Sai-1-101)

Viele praktizieren Meditation, aber der Beweis für ein Voranschreiten bei der Meditation muss in einem weiteren Horizont, grösserer Standhaftigkeit, Frieden, Nachsicht und grösserem Eifer, seinen Mitmenschen zu dienen, gesucht werden. Meditation muss das Göttliche im Menschen enthüllen und dadurch Selbstvertrauen, Opferbereitschaft und Genügsamkeit herbeiführen. (Sai-24-106)

Hingabe bedeutet im Allgemeinen die Wiederholung des Namens Gottes, das Rezitieren von Psalmen und Hymnen, Rituale, die vollzogen werden, um Gott zur Gnade zu bewegen. Selbst Meditation über Gott und sein Mitgefühl können nicht als echte Hingabe bezeichnet werden. All diese Formen von spiritueller Anstrengung werden von einer Spur Eigeninteresse überschattet. Vyasa hat erklärt, dass die höchste Form der Anbetung die des Dienstes am Menschen ist. Beleidige oder verletze niemanden, das ist wahre Gottesanbetung. Denn in Wirklichkeit

bist du selbst der andere. Das Erkennen dieser Wahrheit bedeutet Befreiung. Teilt eure Freude, euren Reichtum und euer Wissen mit anderen, denen es weniger gut geht; das ist das sicherste Mittel, um göttliche Gnade zu erlangen. (Sai-24-174/175)

Aspiranten und Lehrer gebrauchen oft das Wort „spirituell“. Was genau impliziert spirituell? Sind Loblieder oder Gebete in der Gemeinde spirituell? Schliesst es die Wiederholung des Namens Gottes oder die Meditation mit ein? Oder bedeutet es religiöse Rituale und Zeremonien? Oder erstreckt es sich auf Pilgerreisen an heilige Stätten? Nein, nein! All dies sind nur nützliche Aktivitäten. Im eigentlichen Sinne bezieht sich Spiritualität auf zwei weitgesteckte Ziele oder wenigstens das ernsthafte Bemühen, sie zu erlangen: Eliminierung der tierischen Züge, die dem Menschen noch anhaften, und Vereinigung mit dem Göttlichen. (Sai-24-182)

Meditation bedeutet weder blosses Aufrechtsitzen oder Ruhigsein noch Bewegungslosigkeit. Sie ist das Verschmelzen all eurer Gedanken und Gefühle mit Gott. Meditation kann nur dann erfolgreich sein, wenn der Geist sich in Gott auflöst. Die Bhagavad Gita beschreibt echte Meditation folgendermassen: „Die Menschen, die mich verehren, ohne jeglichen anderen Gedanken oder anderes Gefühl.“ Krishna versicherte solchen Personen, dass er selbst ihre Last tragen würde und allzeit leitend und schützend an ihrer Seite sei. In Meditation erfahrene Personen sind sehr selten; die meisten Menschen unterziehen sich nur den äusserlichen Übungen. Sie sind von daher unfähig, Gnade zu erlangen. (Sai-24-185)

Mit Hilfe der Rezitation der Namen Gottes und der Meditation könnt ihr selbst die göttliche Gnade zwingen, in der Form und mit dem Namen eurer Wahl vor euch zu erscheinen. Der Herr muss die Form annehmen, die ihr erwählt habt, den Namen, der euch lieb ist; ja, ihr selbst seid es, die Ihn formt! Deshalb dürft ihr Name und Form auch nicht verändern. Bleibt bei der einmal gewählten Form, die euch am liebsten ist, koste es, was es wolle. (Sai-15-27)

Wenn ihr mich zum Objekt eurer Meditation erwählt, sitzt in einer bequemen Haltung, die weder erzwungen noch nachlässig ist, und denkt eine Weile über einen Vers oder ein Ereignis aus den heiligen Schriften nach, um den Geist, der durch die Sinne in weltliche Angelegenheiten verwickelt wird, zu bändigen und zu beruhigen. Dann malt, den Namen

auf den Lippen, mit dem Pinsel eurer Gefühle in der Hand eures Intellekts Swamis Bild. Malt es langsam, beginnt mit dem Haarschopf, über das Gesicht, den Hals nach unten. Lasst euch Zeit, schenkt jeder Einzelheit eure Aufmerksamkeit, und wenn es fertig ist, beginnt wieder mit den Füßen, und zeichnet es bis zum Kopf, so dass eure Gedanken keinen Augenblick von der Form abgelenkt werden, über die ihr meditieren wollt. Auf diese Weise zwingt ihr euch zur Konzentration. So wie bei einer goldenen Statue Ganeshas alles aus Gold ist - der Kopf, die Füße und auch das Gewand, das er trägt - so entsprechen alle Teile des Bildes, das ihr gemalt habt, dem göttlichen Vorbild. Durch diese angespannte Konzentration muss sich das Bild fest in euer Herz einprägen, so dass es nie mehr daraus entfernt oder ausradiert werden kann. Ändert nicht die Haltung, die ihr euch einmal vorgestellt habt. Seht Swami nicht heute sitzend und morgen stehend oder gehend. Wenn ihr an Krishna denkt, wechselt nicht von dem Kind mit der Butter in der Hand zu dem Kuhhirten, der die Flöte spielt, oder zu dem Wagenlenker, der Arjuna die Bhagavad Gita lehrt. Haltet euch an eine einzige Form. Das ist eine grosse Hilfe. (Sai-19-202)

Es gibt viele, die sich um die Verbreitung der Meditation bemühen und verschiedene Methoden lehren, aber dazu ist nur ein Guru berechtigt, der das letzte Ziel des Lebens erkannt hat und Herr seiner selbst ist. Die Schriften lehren, wonach man streben und was man aufgeben muss. Das Verwirklichen dieser Weisheit im täglichen Leben kennzeichnet den wahren Guru. Das meditative Bewusstsein sollte nicht aufgegeben werden, wenn man sich erhebt, sondern es sollte auch den Alltag bestimmen. Da der Mensch das Göttliche Selbst ist, sollte durch ihn auch die Fülle des Göttlichen sichtbar werden. (...)

Gott ist selbstlose Liebe. Der Mensch muss ebenso selbstlos lieben und dadurch verkünden, dass seine Wirklichkeit die Wirklichkeit Gottes ist. Jede Meditation muss zu diesem Bewusstsein führen. (Sai-25-57)

Heute sind so viele Methoden der Meditation in Mode, wie ich Haare auf dem Kopf habe. Jeder beschreibt sie, wie es seinen eigenen Einfällen und seiner Vorliebe entspricht. Still dazusitzen und seine Gefühle auf Gott zu richten, ist keine Meditation. Gefühle und Wünsche müssen mit der Hilfe Gottes in göttliche Eigenschaften verwandelt werden. Man sollte nicht versuchen, Gott auf die eigene Ebene herabzuziehen, sondern sich selbst zur Ebene Gottes aufschwingen. (Sai-25-122)

Macht euch einen Zeitplan für die spirituelle Nahrungsaufnahme ebenso, wie ihr es für die körperliche tut. Als Frühstück die Rezitation des Namens des Herrn und Meditation; als Mittagessen Gottesdienst; zur Teestunde am Nachmittag das Lesen heiliger Bücher und Texte. Später, als leichtes Abendessen, Singen zum Lobe des Herrn. Wenn ihr diesen Zeitplan einhaltet, werdet ihr gut schlafen und erfrischt wieder aufwachen. (Sai-18-193)

Selbstloses Handeln, das den Geist läutert, Anbetung des lebendigen Gottes und Kontemplation über seine Herrlichkeit, durch die ihr die nötige Konzentration bekommt, das sind die drei Stufen, die zu einem klaren Verständnis der Wirklichkeit, zur Weisheit führen. Der Schleier der Täuschung fällt, und die Herrlichkeit ist enthüllt. (Sai-18-217)

Ich habe so viele Klagen darüber gehört, wie schwer es sei, sich in der Meditation auf das Eine zu konzentrieren; selbst sogenannte grosse Menschen haben mir das gesagt. Aber daran ist nicht ein Mangel an Zeit schuld, sondern es liegt an den Betreffenden selbst. Es fehlt ihnen an festem Glauben. Sie zeigen Beständigkeit in ihrem Streben nach weltlichen Gütern und Komfort, aber übertragen diese nicht auf ihr Streben nach innerer Ruhe. Sie beklagen sich über Zeitmangel, als ob sie bereits alle Stunden des Tages nur für wertvolle Zwecke benutzen! (Sai-18-241)

Von den vierundzwanzig Stunden des Tages verwendet sechs für das Geldverdienen und Ausgeben, sechs für die Kontemplation über Gott, sechs für den Schlaf und sechs für den Dienst am Nächsten. (Sai-19-119)

Ihr sagt, ihr hättet keine Zeit für die Rezitation des Namens Gottes und für Meditation. Ich sage euch, es ist nur eure Faulheit, die euch Ausreden finden lässt. Wie kann irgendeine niedrigere Arbeit die Zeit in Anspruch nehmen, die zur Erfüllung der Aufgabe bestimmt ist, für welche der Mensch geboren wurde? Erhebt euch jeden Tag vom Schlaf, als ob ihr vom Tod auferstanden wäret. Sagt: „Nun bin ich geboren. Lass mich sanfte Worte sprechen, lass mich gütig zu anderen sein und ihnen Trost spenden. Hilf mir, andere glücklich zu machen und Gedanken zu hegen, die allen Gewinn bringen. Möge dieser Tag durch meinen Dienst in deinem Namen geheiligt werden.“ Sprecht dieses Gebet, bevor ihr des Tages Arbeit in Angriff nehmt.

Erinnert euch den ganzen Tag über an dieses Gelübde. Bevor ihr euch in der Nacht zur Ruhe begeben, haltet einen Augenblick inne, prüft die Erfahrungen des Tages. Fragt euch, ob ihr irgendjemandem Leid zugefügt oder Unannehmlichkeiten verursacht habt. Dann betet: „Ich sterbe jetzt und falle in deinen Schoss. Vergib mir jeden Fehltritt, und bedecke mich mit dem Mantel deiner Liebe.“ Schliesslich ist der Schlaf nur ein kurzer Tod und der Tod ein langer Schlaf. Übt euch darin, zu der für die Meditation günstigsten Zeit, jetzt etwa um drei Uhr morgens, aufzuwachen. Am Anfang mögt ihr dazu einen Wecker brauchen, aber später wird euch das Bedürfnis zu meditieren aufwecken. Nehmt vor der Meditation kein Bad, denn dadurch werden die Sinne geweckt. Sie ziehen euch in verschiedene Richtungen, so dass ihr nicht erfolgreich meditieren könnt. Aufrichtiges, stetiges und regelmässiges Bemühen wird euch Erfolg bringen. (Sai-19-207/208)

Meditation ist die siebte einer Reihe von Stufen, die zu der achten, zu Samadhi, der Eroberung des Geistes, führen sollte. Wenn ihr auf den sechs vorhergehenden Stufen nicht festen Fuss gefasst habt, werdet ihr zurückfallen, ohne zur wirklichen Meditation gelangt zu sein, wie viele Jahre ihr es auch versuchen mögt.

1. Die Beherrschung der Sinne.
2. Die Beherrschung der Gefühle und Impulse.
3. Ausgeglichenheit und Gleichmut muss erworben werden.
4. Die Regulierung des Atems.
5. Das Verhindern äusserer Einflüsse auf den Geist.
6. Die ausschliessliche Beschäftigung mit dem eigenen Fortschritt.
7. Meditation über die eigene Wirklichkeit.
8. Selbstverwirklichung, Samadhi.

Ihr könnt nicht auf die siebte und die achte Stufe hinaufspringen, ohne die vorbereitenden Stufen gemeistert zu haben! (Sai-21-87)

Ihr müsst einen separaten Raum oder eine stille Ecke für die tägliche Rezitation des Namens und die Meditation haben. Nur dann könnt ihr die spirituelle Atmosphäre schaffen, die euch zu höheren Gedanken inspiriert. Wenn ihr den Ort dauernd wechselt, kann das nicht geschehen, denn die kumulative Wirkung geht verloren. (Sai-19-78/79)

Gebt das Laster des Neides auf, und freut euch, wenn der andere glücklich ist. Das erfreut den Herrn mehr als alle Mantras, die ihr rezitiert,



die Blumen, mit denen ihr sein Bild schmückt, ja selbst mehr als Gebete und stundenlange Meditation. (Sai-19-99)

In dem Augenblick, in dem das Ego überwunden ist, ergeben sich zwei Konsequenzen: Kummer und Sorgen verschwinden und ein unbeschreibliches Glücksgefühl stellt sich ein. Um dieses ersehnte Ziel zu erreichen, müsst ihr einen Schritt nach dem anderen tun. Gottesdienst, Rezitieren des Namens des Herrn und Meditation sind solche Schritte. Auf der gedanklichen Ebene sind es Gebete mit der Bitte um Erleuchtung, um vermehrte Gelegenheit zum Dienst am Nächsten, die auf diesem Weg helfen. Läutert den Geist, schärft den Verstand, reinigt die Sinne, und gewinnt langsam, aber stetig die Gnade des Herrn. (Sai-19-107)

Ohne das Wissen um das eigene Selbst sind alle Versuche, auf spirituellem Weg Glück und Frieden zu finden, vergeblich. Ihr mögt Salz, Erbsen, Gemüse und Gewürze haben, aber ohne ein Feuer, um sie weich zu kochen und schmackhaft zu machen, nützen euch diese Zutaten gar nichts. So sind auch Gebete, Meditation, Riten, Gottesdienst, Pilgerfahrten usw. wirkungslos, wenn die Erkenntnis der eigenen Wirklichkeit fehlt, welche diesen Bemühungen Wärme verleiht. Gott ist die Quelle des Friedens und der Freude. Das müsst ihr erkennen und darüber nachdenken. Ohne diese Erkenntnis ist das Leben eine verpasste Gelegenheit. Wieder und wieder müsst ihr in die Wildnis kommen, um den Weg zu finden, der aus ihr herausführt. Wenn der Hauptzweck des Lebens verfehlt wurde, sind die Nahrung, die verbraucht, die Stunden, die verschlafen, die Reichtümer, die erworben wurden, eine einzige ungeheure Vergeudung gewesen. (Sai-19-117)

Maya, die Illusion, lässt die Vorstellung des Universums entstehen. Sie gaukelt dem Geist die ungeheure Vielfalt der objektiven Welt vor. Sie ist eine Zauberin, welche den Verstand verführt und die Sinne gefangen nimmt. Diese Gaukelei kann durch das kontemplative Erfassen des Wesens und der Herrlichkeit Gottes durchschaut werden. Der Geist bewundert die Vorspiegelungen falscher Tatsachen nur solange er nicht erkannt hat, dass die Illusionen von dem Gaukler gewollt und hervorgerufen werden. Wer erst einmal weiss, dass all diese Tricks sein Werk sind, gibt sich damit zufrieden, dass alles, was ihm wirklich erscheint, eine Täuschung ist: aufleuchtende Blitze, faszinierender Prunk, der keinen Bestand hat. Die Kontemplation über Gott enthüllt euch den Gaukler, der die Illusionen entstehen lässt. Ihr wisst, dass Gott alles vermag,

denn er ist unendliche Weisheit, unendliche Macht und unendliche Güte. (Sai-19-155)

Es gibt zwei Wege zur Erlösung: Gebet und Meditation. Im Gebet seid ihr Bittsteller zu Füßen Gottes; die Meditation bewegt Gott, zu euch herabzukommen, und inspiriert euch, zu ihm aufzusteigen. Meditation ist der königliche Weg zur Befreiung von allen weltlichen Bindungen, obwohl dasselbe Ziel auch durch Gebete erreicht werden kann. Meditation erfordert Konzentration und Beherrschung der Sinne. (Sai-19-201)

Selbst wenn ein anderer euch beschimpft, seid ruhig und freundlich und sagt: „Oh, es tut mir leid, wenn mein Verhalten diesen Eindruck hinterlassen hat.“ Denkt daran, dass auch Swami falschen Anschuldigungen ausgesetzt ist. Lächelt, wenn ihr sie hört, und bleibt ruhig. Das ist ein Zeichen, dass ihr grosse Fortschritte in der Meditation gemacht habt. Durch dieses erhabene Unbeteiligtsein erhaltet ihr euch eure geistige Gesundheit. (Sai-19-205)

Ich lege keinen Wert darauf, dass ihr hinter geschlossenen Türen den Namen Gottes rezitiert oder den Rosenkranz durch die Hände gleiten lasst, wenn sie eigentlich anderen helfen sollten! Ich schätze es nicht, wenn die Meditation euch taub für die Seufzer der Leidenden werden lässt. Meditation darf das Herz nicht verhärten, sondern sollte es so weich werden lassen wie Butter, die schmilzt, sobald sie warm wird. Euer Hilfsdienst ist eine grossartige Gelegenheit, Gott in allen Wesen zu erkennen. (Sai-19-220)

Wisst, dass der Dienst für andere sogar eine bessere spirituelle Disziplin ist als Meditation. Wie könnte Gott eure Meditation gutheissen, wenn in eurer Nähe jemand in Not ist, und ihr euch nicht voller Mitgefühl bemüht, ihm zu helfen? Zieht euch nicht zurück, um durch Meditation und Rezitation eure eigene Erlösung anzustreben. (Sai-21-137)

Mittels Meditation könnt ihr die geistige Vorstellung des Guten, den Geschmack am Hören guter Dinge, an guten Gedanken und guten Taten pflegen. Durch Meditation taucht ihr ein in die Urbilder der Universalität und Allmacht Gottes. Ist es nicht eure tägliche Erfahrung, dass eine grössere Sorge die kleineren übertönt und euch diese vergessen lässt? Wenn ihr eure Gedanken mit der Vorstellung Gottes erfüllt, wenn ihr euch nach ihm sehnt und schmachttend nach ihm verzehrt, verblassen

alle geringeren Wünsche und Enttäuschungen, und selbst das Erreichte wird unbedeutend. All das werdet ihr vergessen. Es wird versinken in der Flut des göttlichen Sehns und sehr bald auch in dem Meer der göttlichen Seligkeit. (Sai-20-48)

Es gibt keinen Abkürzungsweg, der zu irgendeinem empfehlenswerten Ergebnis führen kann. Ständige Bemühung allein kann den Sieg sichern. Es hat keinen Wert, über Dinge in Verzückerung zu geraten, die mit wenig oder gar keiner Mühe errungen werden. Der Prozess der Kontrolle der inneren und äusseren Sinne, Beherrschung der Haltung und des Atems, Zurückziehen in sein inneres Bewusstsein, Meditation und Konzentration sind schwierig, aber die Endstufe ist der Zustand vollkommener, ungestörter Ausgeglichenheit. Ist die Verfolgung weltlichen Vergnügens zuerst wie Nektar, zuletzt aber wie Gift, so ist das Streben nach Ausgeglichenheit zuerst wie Gift, zuletzt aber wie Nektar. (Sai-20-213)

Es bedarf keiner grossen Untersuchung, um festzustellen, dass die Sinne schlechte Herren und als Quellen der Erkenntnis höchst ungeeignet sind. Die Freude, die sie gewähren, ist vergänglich und beladen mit Leid. Blosses Wissen erschliesst nicht den Urquell der Freude im Herzen. Nur die Kontemplation über die im Universum zum Ausdruck kommende Macht und Majestät Gottes kann zu einer unversiegbaren Quelle der Freude werden. (...)

Ihr könnt ein Pilger sein, auch während ihr euren täglichen Pflichten nachkommt. Nur müsst ihr fühlen, dass jeder Augenblick ein Schritt zu Gott ist. Tut alles, als wäre es für ihn, als hätte er es angewiesen. Tut es zu seiner Verehrung oder um seinen Kindern zu dienen. Testet all eure Handlungen, Worte und Gedanken unter dem Gesichtspunkt: Wird dies von Gott gutgeheissen, wird es beitragen zu seinem Ruhm? (Sai-20-232)

Werdet durch spirituelle Übungen wie die Weisen: unberührt von Freude oder Leid, Verlust oder Gewinn, Sieg oder Niederlage. Seid Zeugen, unbeteiligte Zeugen all dieser Wechsel des Schicksals. Selbstprüfung wird euch enthüllen, dass das eine wie das andere nur flüchtige Phantasien eures Geistes und daher nicht wirklich sind. Durch die Wiederholung von Mantras und durch Meditation könnt ihr eure Identität mit der Wirklichkeit erfahren und erkennen, dass alles unwirklich ist - mit Ausnahme von Brahman, des universalen Absoluten, Gott. (Sai-21-50)

Das Herz des Menschen, das brach liegt, muss durch spirituelle Übungen, wie die Wiederholung von Mantras und der Namen des Herrn und durch Meditation gepflügt werden. Wenn dann die Samen der Liebe gesät und mit Glauben gedüngt werden und ihr Wachstum sorgsam überwacht wird, dann steht eine reiche Ernte innerer Ausgeglichenheit bevor. Innere Ausgeglichenheit gibt dem Herzen Frieden und ist deshalb der kostbarste Schatz des Menschen. (Sai-21-111)

Innerer Frieden oder Unruhe, Gelassenheit oder Ängste sind das Ergebnis der eigenen Gedanken und Taten. Der Geisteszustand hängt ab von der eigenen Haltung und dem Verhalten sich selbst und anderen gegenüber. Viele praktizieren Meditation, um Ruhe und Frieden zu finden. Sie glauben, dass regelmässiges Meditieren über die Formen Gottes und deren Namen die Unruhe des Herzens beruhigen und den Weg zur Selbstverwirklichung öffnen kann. Aber die Meditation darf nicht von einer Form zur anderen wechseln. Sie darf auch nicht auf eine starre, mechanische Praxis reduziert werden, bei der nach einem bestimmten Zeitplan ein- und ausgeatmet. Sie ist eine strenge Disziplin, durch welche die Sinne beherrscht, die Nerven beruhigt und die Schwingen der Einbildungskraft beschnitten werden müssen. Darum heisst es auch, dass Meditation das Tal des Friedens ist, das hinter dem Gebirge liegt, dessen Gipfel die sechs Feinde des Menschen genannt werden, nämlich Lust, Zorn, Habsucht, Verlangen, Stolz und Hass. Man muss diesen Gebirgszug überwinden, um die dahinter liegende Ebene zu erreichen. (...)

Durch Meditation wird der Geist zu innerer Analyse und Synthese erzogen. Ihr Ziel ist die Erkenntnis des Einen, in dem alle „Ichs“ in ihrer reinsten Form zusammengefasst sind. Von diesem Einen wird in der Bhagavad Gita gesagt, dass er acht Merkmale besitzt: Er kennt Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft; für ihn gibt es keinen Anfang und kein Ende; er legt die Normen fest; er ist kleiner als das Kleinste; er ist die Basis von allem; seine Form ist unfassbar; er ist strahlend; er überwindet die Dunkelheit. Die Aufgabe, ihn zu erkennen, kann nur durch unermüdliches Meditieren erfüllt werden. Ich wiederhole noch einmal, dass Meditation und Beherrschung der Sinne Hand in Hand gehen müssen. Die Sinne blockieren die Strasse zum Tor des Himmels. Keinem der Sinne darf man freien Lauf lassen. (Sai-21-172/174)

Um eure Konzentration bei der Meditation entwickeln und verbessern zu können, müsst ihr eure Bedürfnisse reduzieren und eure Wünsche aufgeben. Seht alles als unbeteiligter Zeuge und lasst euch nicht von

weltlichen Angelegenheiten gefangennehmen. Wenn die Fesseln gelöst sind, werdet ihr frei und glücklich sein. (Sai-21-209)

Für euren Fortschritt bei der Meditation braucht ihr euch nicht auf andere zu verlassen, und ihr müsst nicht auf einen Heiligen warten, der euch ein Mantra gibt, um mit der Rezitation zu beginnen. Betet zu Gott, der in euch ist, und ihr werdet die notwendige Führung bekommen. (Sai-21-217)

Kann irgendjemand einem anderen das Meditieren beibringen? Wer kann für sich beanspruchen, das zu können? Man kann vielleicht die richtige Körperhaltung erklären, die Haltung von Händen, Füßen, Rücken und Kopf, man kann auf die Atmung hinweisen und in welchem Rhythmus man atmen sollte. Aber die Meditation ist eine innere Angelegenheit. Sie erfordert tiefe innere Stille, das Entleeren des Geistes, das Sich-Füllen mit dem Licht, das von dem göttlichen Funken im eigenen Herzen ausgeht. Es ist eine Disziplin, die kein Lehrbuch beschreiben, kein Unterricht vermitteln kann. Meditationsunterricht! Die ihn erteilen, wissen nicht, wovon sie reden, und die daran teilnehmen, sind nicht daran interessiert, es zu erfahren. Läutert eure Gefühle, eure Emotionen, und lernt zu lieben. Dann werdet ihr Meister der Selbstbeherrschung, und das ist der Zweck und das Ziel der Meditation. (...) Der Körper, in dem der Geist wohnt, ist ohne Zweifel schwer, aber der launige Geist ist nicht daran gebunden. Er entflieht in das Land seiner spielerischen Träume. Um ihn festzuhalten, muss dem Geist schwere Arbeit gegeben werden. Diese Arbeit nennt man Meditation. Fixiert z. B. eure Gedanken auf die Oberlippe, direkt vor der Scheidewand zwischen den Nasenlöchern. Verschliesst das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atmet durch das linke ein. Der einströmende Atem verursacht den Laut „so“ (Er). Dann verschliesst das linke Nasenloch und atmet durch das rechte aus. Dadurch entsteht der Laut „ham“ (Ich). Atmet langsam und bedächtig ein und aus und seid euch eurer Identität (Ich) mit dem Herrn (Er), auf welche der Atem hinweist, bewusst, bis das Atmen und das „Sich-an-das-Einssein-Erinnern“ zu einem ganz natürlichen Vorgang werden. Beschäftigt den Geist als Torhüter, der den ein- und ausströmenden Atem beobachtet, und lauscht mit dem inneren Ohr auf das so 'ham, das der Atem flüstert und das euch versichert, dass ihr eins mit dem Göttlichen seid, der Urkraft des Universums. Diese Art der Meditation führt zum Erfolg. (Sai-21-242)

Wer unter der Krankheit der Unwissenheit und deshalb unter Egoismus und Unzufriedenheit leidet, muss die Heilmittel der Meditation und des Wiederholens der Namen Gottes anwenden. Zu grosse Abhängigkeit von weltlichen Dingen kann nur durch verstärkte Abhängigkeit von Gott geheilt werden, welche durch diese Heilmittel gefördert wird. (Sai-21-245)

Durch Meditation könnt ihr eure Konzentrationsfähigkeit verbessern, und das führt dazu, dass ihr das Interesse am Ergebnis eures Handelns verliert, denn die Handlungen gehören nicht euch, sondern Gott. Auch die Folgen des Handelns gehören nicht euch, sondern Gott. Wenn ihr aktiv bleibt, aber nicht mehr um der Früchte eures Handelns willen, sondern um all eure Energie und Fähigkeiten dem Herrn zu weihen, werdet ihr inneren Frieden finden. Wenn dagegen euer Herz an den Dingen der Welt hängt, an Land- und Hausbesitz, an Bankkonten, Macht und Ansehen, dann wird eure Meditation keinen Erfolg haben. (Sai-21-275)

Meditation vermittelt euch Weisheit, das Rezitieren von Mantras führt euch zu liebevoller Hingabe, und beides befreit euer Herz von dem Krebsgeschwür des Egos. Durch das Rezitieren der Namen des Herrn in der Stille, und im vollen Bewusstsein ihrer tieferen Bedeutung, schmiedet ihr eine Kette der Liebe, die euch an den Herrn bindet. (Sai-21-277)

Durch Meditation könnt ihr erfahren, dass ich in jedem Herzen wohne, dass ich Impuls, Motiv, Lenker und Ziel bin. Sehnt euch nach dieser Erkenntnis und macht sie zu eurem kostbarsten Besitz. Dann habt ihr, worum ihr mich so oft bittet: das Wissen um die letzte Wahrheit. Damit ihr eins mit mir werden könnt, muss eure Liebe so sein wie die meine: so rein, so frei von jeder Spur des Egos. (Sai-21-316)

Meditation ist jene innere Reise, die von der objektiven Welt und den Sinnen, die ihr hinterherlaufen, wegführt. In den Upanishaden heisst es: „Der Atman (Gott) kann niemals von einem Menschen erkannt werden, der nicht stark ist.“ Stärke beinhaltet körperliche, energetische, moralische, intellektuelle und spirituelle Kraft. Denn nur so können die Sinne beherrscht werden. (Sai-22-118)

Gottesverehrung sollte sich nicht auf die vier Wände des Andachtsraumes beschränken oder die paar Minuten der Meditation. Spirituelle Übungen sind eine Vollzeitbeschäftigung. Eure Verehrung Gottes

muss sich darin ausdrücken, dass ihr in jedem Einzelnen eine lebende Verkörperung des Göttlichen seht. Seht Gott in jedermann, selbst in Personen, die ihr als eure Feinde betrachtet. Praktiziert diese weite, umfassende Art von Liebe. Wie könnt ihr glücklich sein, wenn ihr einem steinernen Gottesbild Liebe und Verehrung entgegenbringt, die nicht erwidert oder reflektiert werden? Lebewesen werden Anerkennung und Dankbarkeit erwidern und euch alles Gute wünschen. (...)

Verliert nicht den Mut, wenn ihr keinen Fortschritt in der Meditation macht. Sprecht den Namen Gottes aus und verweilt bei seiner Herrlichkeit und seiner Gnade, das ist ebenso wirkungsvoll. Kein bestimmter Name ist notwendig, denn alle Namen bezeichnen den Einen. Die Beständigkeit, das Vertrauen, die Liebe, die ihr im Herzen hegt und in Worten, Taten und Gedanken ausdrückt, sind die notwendigen Voraussetzungen, um der Gnade Gottes teilhaftig zu werden. (Sai-22-165/166)

Ihr müsst durch ständige Kontemplation erkennen, dass die Welt der Körper Gottes ist. Und ihr seid Zellen in diesem Körper. Das Wohlergehen der Welt ist euer Wohl, fühlt, handelt in diesem Geiste, denkt in diesen Kategorien. Das ist wahre Spiritualität. Der Gottsucher kann sich nicht von der Welt losreißen und in die Einsamkeit flüchten, denn die Welt wird ihm in die tiefste Höhle oder den finstersten Wald folgen. Wer auf dem spirituellen Weg ist, kann nur dann einen Erfolg für sich verbuchen, wenn er den Glauben an die Einheit alles Lebendigen in sich gefestigt hat. (Sai-22-173)

Damit Gott seinen festen Platz im Herzen der Menschen einnehmen kann, sind Anbetung von Statuen oder Bildern, Meditation über seine Herrlichkeit, Rezitation seines Namens sehr nützlich als Anfangsstufe spiritueller Praxis. Ich will nicht sagen, dass Tempel oder Stätten der Verehrung, Altäre und Schreine, in denen Gott angerufen und verehrt wird, falsch oder nutzlos wären. Bis die Buchstaben gelernt sind, sind Illustrationen in den Fibeln nötig. (Sai-22-190)

Ich betone immer den Wert des Dienens als spirituelle Praxis, um die Einheit von allen in Gott zu erkennen und die Einheit des eigenen Selbst mit Gott. Ich empfehle nicht, das Handeln aufzugeben, denn das ist nicht möglich. Was gemeinhin mit der Aufgabe der Bindung an die Früchte des Handelns gemeint ist, ist der Verzicht auf Riten und Rituale, die von den heiligen Schriften vorgeschrieben werden. Ich fordere euch auf, ein neues Ritual durchzuführen, das Ritual des Dienens, ein neues

Opfer darzubringen, das Opfer des Ego, ein neues Ritual der Hingabe einzuführen, nämlich alle Gedanken, Worte und Taten zu den Lotosfüßen des Herrn niederzulegen und alle Geschehnisse als Gnadengeschenke aus seiner Hand anzunehmen. Bleibt in ständigem Kontakt mit Gott, lasst das Leitungsrohr, das zum Wasserhahn - der ihr seid - führt, mit dem Reservoir seiner Gnade verbunden sein. Dann wird euer Leben voll ungetrübter Zufriedenheit sein. Ohne dieses Bewusstsein ständiger göttlicher Gegenwart wird jeder Dienst, den ihr anderen erweist, trocken und unfruchtbar sein. Seid euch dessen bewusst, und jeder kleine Dienst wird Früchte bringen, denn „Gottes Hände und Füße sind überall“, „Gottes Augen, Kopf und Gesicht sind überall“, „Gottes Ohren sind im ganzen Universum“, „er ist da und hüllt alles ein“. (...) Der Mensch ist Mensch gewordene Göttlichkeit, in seinem Inneren wartet eine grosse konzentrierte Kraft auf ihre Manifestation. Aber der Mensch verdammt sich selbst zu Armut, Krankheit und Verzweiflung. Er bettelt überall um Almosen und erniedrigt den Herrn in seinem Inneren. Er sagt sich, Gott sei weit weg in einem unerreichbaren Himmel. Er verbannt sich selber aus dem Königreich, das sein legitimes Erbe ist. (Sai-22-191/192)

Der Begriff „Meditation“ wird heute allerdings von vielen Menschen in verschiedener Weise interpretiert. Was bedeutet Meditation? Worüber meditiert ihr, und wer ist es, der meditiert? Was ist das Ziel der Meditation? Wenn ihr diesen Fragen nachgeht, findet ihr, dass Meditation ohne ein Objekt nicht möglich ist. Ihr könnt euch nicht konzentrieren, es sei denn, ihr konzentriert euch auf ein Objekt. Es gibt also ein Objekt der Meditation. Aber wer meditiert? Es muss ein Drittes geben, und das seid ihr selbst. Ihr selbst müsst auf dem Weg der Meditation das Objekt der Meditation erreichen und erfahren. Es sind aber drei Faktoren im Spiel: der Meditierende, die Meditation und das Objekt der Meditation. Wenn der Meditierende durch den Vorgang der Meditation das Objekt derselben erreicht, dann werden alle drei eins und fließen zusammen, und nur dann könnt ihr das Eins-Sein erleben. Der Liebende, der Geliebte und der Vorgang des Liebens sind drei Faktoren. In der reinen Liebe solltet ihr diese drei als eins betrachten, als das Prinzip vollkommener Liebe. Wenn nur einer der drei Faktoren fehlt, ist es unmöglich, das Ganze zu erfahren. (Sai-34-75)

Die Meditation, die in der Endphase Erlösung vermittelt, muss am Anfang als eine zarte Pflanze betrachtet werden. Dafür ist ein Zaun, den wir Disziplin nennen wollen, unbedingt erforderlich. Schlechte Gesell-



schaft, schlechte Gedanken und Verbindungen können sonst die Oberhand gewinnen und die zarte Pflanze der Meditation zerstören. Damit dies nicht geschieht, müsst ihr zu eurem Schutz Disziplin üben und den Zaun akzeptieren. Wenn aber die junge Pflanze, das heisst, das Streben nach Erlösung durch Meditation, zum grossen Baum herangewachsen ist, dann werden ihm selbst schlechte Gesellschaft und Besucher mit falschen Ideen und schlechten Gedanken nicht schaden und sich sogar in seinem Schatten ausruhen und wohl fühlen. Sie sind keine Gefahr mehr für ihn. (Sai-34-76)

Durch Meditation werden nicht nur schlechte Charakterzüge aufgelöst, sondern sie werden gleichzeitig durch positive und gottbezogene Gedanken und Aktionen ersetzt. Darüber hinaus könnt ihr die strahlende Kraft Gottes empfangen oder das kosmische Eins-Sein erleben. Denn das Licht, das euch erfüllt, ist in allen Menschen, in allen Vögeln, allen Tieren, ist überall gegenwärtig. (Sai-34-78)

Nur durch die Herrschaft über die Sinne und den Geist, durch einen festen Glauben und durch Meditation bekommt ihr die innere Stärke, die durch nichts erschüttert werden kann und die ihr braucht, um das Wesen des Göttlichen zu erkennen. (Sai-38-152)

Während der Meditation kann jemand sein Körperbewusstsein verlieren. Diesen Zustand als Samadhi zu bezeichnen, ist aber nicht richtig. Es kann sich um ein Anzeichen von Schwäche, um einen Anfall, um Hysterie oder eine Emotion handeln, ist aber niemals ein Merkmal für Samadhi. Nur wenn der Geist mit dem Göttlichen (Atman) verschmilzt, ist es Samadhi. In diesem Zustand sieht oder erfährt man keine Dualität. Samadhi bedeutet in erster Linie völlige Ausgeglichenheit des Geistes. In diesem Zustand gibt es nicht die geringste Spur von Unterschied zwischen Freude und Schmerz, Gewinn und Verlust, Tugend und Sünde oder Natur und Gott. Das allein ist ein Beweis der völligen Ausgewogenheit. (Sai-40-97)

Fürchtet euch nicht. Habt keine Angst, auch wenn ein Donnerkeil auf euren Kopf niedergeht. (...) Eines Tages muss man sterben. Fürchtet deshalb nicht den Tod. Seid zu allem bereit. Habt keine Angst, der Wahrheit zu folgen. Füllt euer Leben mit Liebe. Nur dann wird euer Leben geheiligt. Keine spirituelle Übung wie Wiederholen des göttlichen Namens und Meditation kann euer Leben heiligen, wenn ihr nicht an Wahrheit und Liebe festhaltet. Was auch immer geschieht, haltet an

diesen Werten fest. Diese Werte allein können der gesamten Welt Glück und Wohlergehen bringen. Entwickelt mehr und mehr Liebe. Zollt der Kritik anderer keine Beachtung, denn ihr begeht keinen Fehler. Was für ein Fehler könnte es sein, wenn man Gott liebt? Habt bis zu eurem letzten Atemzug unerschütterliche Liebe zu Gott. Gebt Konflikten oder Zweifeln keinen Raum. (Sai-25.12.2000)

Verliere nicht den Mut in Bezug auf Gott, wenn deine Meditation oder die Wiederholung des Namens Gottes keine angemessenen Fortschritte machen, oder wenn die Wünsche, die du genährt hast, keine Früchte tragen. Dies wird dich noch mutloser machen und du wirst den Frieden, den du möglicherweise gewonnen hast - wie gross oder klein er auch sein mag - verlieren. Während der Meditation oder der Wiederholung des Namens Gottes solltest du nicht niedergeschlagen, verzweifelt oder mutlos sein. Wenn solche Gefühle entstehen, sieh es als Fehler deiner Meditation an und bemühe dich, sie richtig durchzuführen. Nur dann, wenn du dich in deiner täglichen Lebensführung und bei allen Handlungen in dieser Weise und nach diesen Richtlinien verhältst und handelst, kannst du sehr leicht das Göttliche Prinzip erreichen. Halte deshalb strikt an diesen Maximen fest. (Sai-Ansprachen 1992/1998)

Die Illusion, dass ihr der Körper seid, wird verschwinden, wenn ihr das Medikament der Nachforschung anwendet.

Nicht jeder kann den Pfad der Nachforschung betreten, nur diejenigen, deren Herz reif dafür ist. Ein Gottergebener fragt: Was sollten wir denn tun, um diesen Reifezustand zu erreichen?

Sai Baba sagt: Nun sind wir an der Stelle angekommen, von der wir ausgegangen sind! Hast du nicht Dinge wie die Wiederholung des Namens Gottes, Meditation, Gottesdienst und Atemübungen dafür? Allmählich wirst du durch diese reif und wirst fähig, das „Ich“ durch Erforschung der Wirklichkeit zu verstehen. Für solche Menschen ist das Göttliche nicht etwas von ihnen selbst oder dir selbst Unterschiedenes. Alles ist Gott! (Sai-Fragen und Antworten)

*Frage: Einige sagen, dass sie alle möglichen Arten von Dingen während der Meditation sehen, einige hören alle Arten von Tönen. Weisen diese auf Fortschritt hin?*

Sai Baba: Sie sind Täuschungen. Sie behindern den Fortschritt. Sie fördern die Einbildung und zerstreuen die Konzentration. Ablenkung

durch Bilder und Töne ist kein Zeichen von Meditation. (Sai-Fragen und Antworten)

*Frage: Wie können wir die Stufen der Meditation verstehen?*

Sai Baba: Du kannst eine Vorstellung von der Stufe haben, wenn du täglich untersuchst, wie weit du in der Lage bist, dich zu konzentrieren, wie weit du die umherwandernde Natur des Geistes unterworfen hast, und wie intensiv du die göttliche Form kostest, das ist alles. Die erreichte Stufe kann nicht erkannt werden. Was du und zu welcher Zeit du es empfängst, hängt von Gottes Gnade ab. Die Aufgabe des Aspiranten ist, Meditation zu praktizieren, ohne vom Pfad abzuweichen. Der Rest ist alles Gottes Gnade. Es hängt nicht von der Anzahl der Tage oder von der Länge der Zeit ab. Einige mögen viele Geburten brauchen, andere können das Ziel sogar in wenigen Tagen erreichen. Es hängt vom Vertrauen, der Hingabe und der spirituellen Praxis des Einzelnen ab. Es kann nicht berechnet und analysiert werden. (...)

Ändere nicht die Zeit der Meditation. Strebe mit einem Ziel und unveränderter Haltung danach, sie zu erreichen. Das wird die Früchte sicherstellen. Das wird dich mit Glückseligkeit segnen. Lass dich nicht durch das, was andere über ihre eingebildeten Erfahrungen erzählen, ablenken. Für dich kann nichts so echt sein wie deine eigene Erfahrung. Versuche deshalb zuerst, unbeirrte Aufmerksamkeit zu erreichen; das soll dein einziges Ziel sein. (Sai-Fragen und Antworten)

*Frage: Swami, einige Leute sagen, dass wir es als Anzeichen, dass unsere Meditation keine Fortschritte gemacht hat, nehmen können, wenn wir nicht einige Visionen und Klänge und Lichter während der Meditation erleben! Würdest du sagen, dass sie Unrecht haben?*

Sai Baba: Es ist das Bild ihrer eigenen Vorstellung. Vielleicht meditieren sie, um solche Visionen und Klänge zu erleben! Deshalb erfahren sie diese. Dies sind Dinge, von denen jeder von ihnen getäuscht wird; sie analysieren nicht die Wahrheit, die hinter diesen Dingen liegt! Eigentlich sollten sie diese vorübergehenden Täuschungen nicht suchen. (Sai-Fragen und Antworten)

*Frage: Was sollten wir dann suchen, Swami?*

Sai Baba: Suche und begehre das Prinzip von allem - wenn das erkannt ist, ist alles erkannt; wenn das gesehen wird, ist alles gesehen und ver-

standen. Suche nicht nach den Tropfen bei deinem Versuch, die Flut zu finden. Wenn du den Ozean erreicht hast - die Basis für alle Tropfen -, wirst du dich nicht von den Tropfen täuschen lassen. (Sai-Fragen und Antworten)

*Frage: Einige Aspiranten stellen sich selbst während der Meditation ein Bild des Guru vor, ist das richtig?*

Sai Baba: Der spirituelle Meister oder Guru zeigt den Weg; er lehrt, was wohltuend ist. Deshalb sollte ihm gegenüber natürlich Respekt und Dankbarkeit gezeigt werden. Aber der Guru sollte nicht als allmächtig und allumfassend betrachtet werden. Natürlich befindet sich der Herr als Atman in jedem. Man sollte jedem den Status geben, der ihm zu- steht, und nicht mehr.

Wenn du die Erkenntnis des Selbst durch das Selbst suchst, musst du in deiner Meditation die Form des Herrn, die du am meisten liebst, verankern und nicht das Bild deines Guru. Das ist nicht geeignet. Der Herr hat einen höheren Status als der Guru, nicht wahr. Du solltest natürlich seine Worte als Grundlage nehmen und versuchen, den Ursprung aller Dinge zu erreichen; das wird dich zum Ergebnis aller Anstrengungen bringen. (Sai-Fragen und Antworten)

Erreiche den Herrn, und du hast alles erreicht. Meditation bedeutet, sich ständig und fortgesetzt in der Kontemplation des Herrn zu üben. Sie ist die wichtigste spirituelle Aktivität, welche die Bhagavad Gita dem Suchenden auf dem spirituellen Pfad empfiehlt. Sich nur dann und wann an den Herrn zu erinnern, kann nicht als Meditation gelten. Meditation ist das Denken an den Herrn unter allen Umständen, zu jeder Zeit und an allen Orten. Meditation ist ein stetiger, ununterbrochener Prozess. (...)

Jede Art von Konzentration, die ihr periodisch übt, ist gewöhnlich auf ausgewählte Gegenstände gerichtet und an einen bestimmten Ort und eine bestimmte Zeit gebunden. Wahre Meditation aber ist völlig unabhängig von jeglichen Gegenständen, unabhängig auch von räumlichen und zeitlichen Bedingungen. Deshalb heisst es in der Bhagavad Gita, dass *kontinuierliche Meditation* allen anderen periodisch durchgeführten spirituellen Übungen überlegen ist. Doch höher noch einzustufen als das Meditieren ist, Weisheit zu erlangen. Weisheit entsteht aus dem ständigen Erforschen des Inneren, es ist das Hineinschauen in das innerste Wesen, in das Herz aller Dinge. Wenn ihr im festen Vertrauen diesen Weg geht, werdet ihr Stufe für Stufe den höchsten Zustand des

höchsten Friedens und der Seligkeit erreichen. Dies ist das einzigartige Ziel des menschlichen Lebens, und alle Menschen werden es eines Tages erreichen. (Sai-32-32)

Meditation - richtig verstanden - besteht im graduellen, allmählichen und dauerhaften Beherrschen aller Wünsche. Durch Beherrschen der Sinne und der Wünsche und Begierden wird es euch möglich, alle Tätigkeiten auf ganz natürliche und selbstverständliche Art auszuführen, ohne dass ihr für euch davon ein Resultat erwartet. Tatsächlich ist es unmöglich zu arbeiten, ohne damit ein Resultat, eine Wirkung zu erzielen. Jede Handlung, die ihr ausführt, wird notwendigerweise irgendeine Wirkung zur Folge haben - eben die Frucht der Tat. Es ist also nicht so, dass es gar keine Früchte geben wird. Die Bhagavad Gita sagt lediglich, dass ihr das Interesse am Ernten der Früchte aufgeben sollt. (Sai-32-65)

Anstatt euch durch euer Tun an die Dinge der Welt zu binden und einen Weg zu gehen, der euch nur in Schwierigkeiten und Verwicklungen führt, wählt den befreienden Weg, der Freude macht und welcher der wahre, zeitlos gültige und heilige ist!

Die beste Methode, diesen Weg zu gehen, ist die Versenkung in Gott, Meditation. Heutzutage streiten sich viele Leute mit neuen, verworrenen Vorstellungen darüber, wie man meditieren sollte und warum. Dabei haben sie die Meditation weder gekostet noch ihre reinigende Wirkung an sich selbst erfahren. (Sai-1-12/13)

Alle Unruhe im Denken und Fühlen hört auf, wenn man sich Gott hingeeben hat. Hingabe an Gott und von Liebe erfüllte Meditation ist grundsätzlich das Gleiche. Obwohl jeder die Hingabe an Gott anders interpretiert, sind alle Deutungen korrekt; denn sie gründen alle auf wirklichem Erleben, das nicht bestritten werden kann. Diese Beispiele der verschiedenen Arten des Erlebens sind keineswegs erschöpfend, es gibt noch viele mehr - denn Hingabe hat viele Gesichter und es gibt tausend Ströme zum Ozean der Gnade des Herrn. Das Ziel aller Formen ist das Verschmelzen von individueller Seele und göttlichem Ursprung, von Mensch und Gott, das Erleben des Aufgehens ineinander. Viele sind entmutigt durch die Befürchtung, ein solches Verschmelzen sei jenseits des von ihnen in diesem Kali-Zeitalter Erreichbaren, wie sehr sie es auch versuchen mögen. Das ist jedoch nur eine Art Schwäche und nichts anderes. Es ist auch nicht eine Frage des betretenen Yoga-Weges. Welcher Yoga-Weg es auch sei, wenn man Vertrauen

in sich selbst und in die heiligen Schriften hat, wird man das Ziel mit Sicherheit erreichen. Manche geben vor, Vertrauen in beides zu haben, zweifeln dabei aber die ganze Zeit in ihrem Herzen. Jeder kann für sich selbst an den Ergebnissen das Mass seines Vertrauens herausfinden. Wenn das Erlebnis der Vereinigung fehlt, dann kommt das von mangelndem Vertrauen. Das Vertrauen in sich und in die Schriften muss so mit einem verbunden sein wie der Lebensatem selbst. Nur dann kann man in spirituellen Disziplinen wie Meditation erfolgreich sein und die Vereinigung von Mensch und Gott erreichen. Freilich, wer kein Vertrauen hat, besitzt überhaupt nichts. Dann haben auch Ratschläge keinen Wert. Die gegenwärtigen Umstände kommen von den Menschen, die das Vertrauen in sich selbst und in die Schriften verloren haben. (Sai-3-33/34)

Gebt zuerst alle unreinen Neigungen auf und kultiviert die reinen. Danach versucht, Schritt für Schritt sogar diese aufzugeben, und befreit den Geist von allen Dingen. So erreichter Friede ist strahlend, voller Seligkeit und mit Weisheit verbunden, wahrhaftig das Erleben der Gottheit, Gottes selbst.

Der spirituelle Aspirant, der diesen Frieden erreichen möchte, muss alle anfänglichen Hindernisse überwinden und beständig ein tugendhaftes Leben führen. Innerer Friede ist ein Berg aus Fels. Er hält den ständigen Fluten der Versuchung des Bösen stand. Diesen höchsten Frieden braucht ihr nirgendwo ausserhalb zu suchen, er entströmt den inneren Regionen des Menschen (Antahkarana). Er ist die eigentliche Grundlage des Dranges zur Befreiung. Er ist die Wurzel tiefgegründeter Meditation. Er ist die Grundvoraussetzung für die höchste Bewusstseinsstufe der Einswerdung mit Gott. Wenn ihr im Frieden fest verankert seid, könnt ihr die Wirklichkeit erkennen und erleben, und alle seelischen Wogen kommen zum Stillstand. Höchste Seligkeit, die Seligkeit des Erkennens der eigenen Wirklichkeit, wächst im gleichen Masse, wie die Ich-Bezogenheit und die Identifizierung mit dem physischen Körper abnehmen. (Sai-39/40)

Das Aufspüren der Wirklichkeit, die hinter jeder Form liegt, das ist das Resultat der Meditation mit einem Saatgedanken. Dazu gehört das Erkennen der drei Aspekte des göttlichen Lebens. Deshalb wird Studierenden geraten, für ihre Meditation spezielle Worte oder einen Vers aus einem heiligen Buch zu wählen, um ihre Fähigkeit zu schulen, hinter die Wortform zu kommen und dadurch die wahre Bedeutung herauszufinden.

Wir sind in die Welt der Ursachen eingedrungen; wir müssen nun versuchen, den Plan, wie er im Denken Gottes besteht und sich durch die aus dem Herzen Gottes strömende Liebe entfaltet, zu begreifen. Ist es nun menschlichem Denken möglich, weiter als bis zur Liebe und zum Willen Gottes zu gelangen? Gerade an diesem Punkt wird Göttlichkeit berührt. Das Denken hört auf zu funktionieren und der wahre Student der Meditation gleitet in einen Zustand bewusster Einswerdung mit jener geistigen Wirklichkeit, die wir den innewohnenden Christus, die göttliche Seele nennen. An diesem Punkt geht der Mensch in Gott ein. (TB-21-103/104)

Alle okkulte Schulung beabsichtigt, dem Schüler irgendeinen Saatgedanken zu geben, der (wenn in der Stille des Herzens erwogen) viel Früchte von wahren Wert tragen wird, die dann der Schüler mit gutem Gewissen sein Eigen nennen kann. Was wir uns in angestrengtem Bemühen selbst erkämpfen, bleibt für immer unser Eigentum und versinkt nicht in die Vergessenheit, wie das mit Gedanken der Fall ist, die unser Auge durch gedruckte Buchstaben erreichen oder die unser Ohr von den Lippen eines Lehrers vernimmt, wie verehrt er auch sein mag. (TB-2-128)





## MEDITATION IN DER ERZIEHUNG

Lernt das ABC eures eigenen Alphabets, dann werdet ihr in der Lage sein, euren Kindern beim Studium des Alphabets ihres Lebens zu helfen. Lacht eure Kinder nicht aus, wenn sie die Neigung zeigen, einen Tempel oder einen heiligen Einsiedler zu besuchen. Ermutigt sie, am Singen zum Lob Gottes und an Meditationen teilzunehmen, und nehmt selbst daran teil. Werdet den Aberglauben los, Meditation und Rezitation des Namens Gottes hätten Zeit bis man älter geworden ist. Der gegenwärtige Augenblick ist der richtige für jedermann – es ist nie zu früh. Verurteilt unrechtes und lobt gutes Verhalten, sobald ihr eines von beiden in euren Kindern bemerkt. Dann werden sie den rechten Weg einschlagen. Es gibt viele Eltern, die sich vor den Augen ihrer Kinder schlecht benehmen, die trinken, spielen und lügen und so den zarten, empfänglichen Geist ihrer Sprösslinge vergiften. Wenn jemand an die Tür kommt und der Vater verlangt von seinem Sohn, zu sagen, er sei nicht zu Hause, ist der Samen der Unehrlichkeit gepflanzt. (...)

Alle, zuerst die Eltern, dann die Lehrer, später die Spielkameraden und zuletzt die Führer, denen die Treue von Millionen gilt – sie alle müssen sich ständig selbst überprüfen, ob sie für die Kinder des Landes die geeigneten Vorbilder sind. Diese formen den Charakter und dadurch wird die Zukunft des Landes gestaltet. (Sai-21-28/29)

Regelmässiges Gebet gibt dem Schüler Mut und Selbstvertrauen und eröffnet ihm gewaltige, neue Energiequellen. Es werden aber keine Anstrengungen gemacht, den Schüler mit der wunderbaren Erfahrung der Meditation und des Yoga bekanntzumachen oder mit der Freude, welche die Erforschung der eigenen Wirklichkeit bringt. (Sai-21-148/149)

Eine neue Periode der Erfahrung, psychologischer Entwicklung und neuer Erziehungsmethoden steht unmittelbar bevor. Was ich hier und an anderer Stelle über die Wissenschaft der Meditation und des Dienens und über die *Antahkarana* gesagt habe, hat Methode, zeigt die Mittel und Wege und ist verheissungsvoll! (TB-12-185)

Der Zweck dieses Buches besteht darin, sich mit dem Wesen und der wahren Bedeutung der Meditation und mit ihrer Anwendung auf breiter Basis auch im Westen zu befassen. Es wird angedeutet, dass die Meditation schliesslich die gegenwärtigen Methoden der Gedächtnisschulung verdrängen und sich als machtvoller Faktor im modernen Erzie-

hungswesen erweisen könnte. Dieses Thema hat seit tausenden von Jahren bei den Denkern im Osten und Westen starke Beachtung gefunden, und diese Einheitlichkeit des Interesses ist an sich schon von Bedeutung. Die nächsten Entwicklungen, welche die Menschenrasse auf dem Wege ihres sich entfaltenden Bewusstseins vorwärts bringen werden, müssen sicherlich in einer Zusammenfassung liegen. Das Wachstum menschlicher Erkenntnis muss durch Verschmelzung östlicher und westlicher Methoden mentaler Schulung zustande gebracht werden. Dies hat bereits zusehends Fortschritte gemacht und Denker beider Hemisphären beginnen einzusehen, dass diese Verschmelzung zu sehr bedeutungsvollen Erkenntnissen führt. (TB-21-15/16)

Es ist der Denkapparat, der in die Meditation einbezogen wird und der darin geschult werden muss, dieser ersten Funktion des Denkvermögens die Fähigkeit hinzuzufügen, sich auch in eine andere Richtung zu wenden und mit gleicher Leichtigkeit die innere oder unerfassbare Welt zu registrieren. Diese Fähigkeit zur Umstellung wird es dem Denkvermögen ermöglichen, die Welt der subjektiven Wirklichkeiten, der intuitiven Wahrnehmung und der abstrakten Ideen zu erspüren. Das ist das hohe Erbe des Mystikers, scheint aber bis jetzt dem Durchschnittsmenschen noch nicht begreiflich zu sein. (TB-21-19)

In der Erziehung ist Meditation die Methode, um objektiven Neigungen und nach aussen gerichteten Regungen des Denkvermögens entgegenzuarbeiten, so dass letzteres beginnt, subjektiv zu werden, sich zu konzentrieren und sich der Intuition zu öffnen. Dies kann durch tiefes Nachdenken über irgendein beliebiges Thema - Mathematik, Biologie usw. - gelehrt werden. (TB-12-28)

# MEDITATION ALS DIENST AN DER MENSCHHEIT

## Ausbildung - Meditation - Dienst

Es gibt im Wesentlichen drei Annäherungsmethoden, und man könnte auf fünf Resultate hinweisen, die sich aus der Anwendung dieser Methoden ergeben. Diese drei Methoden sind:

1. Geheiligtter Dienst.
2. Liebe, die sich als Weisheit zeigt.
3. Verständige Anwendung.

Alle drei sind nur verschiedene Verfahren, um ein und dasselbe zum Ausdruck zu bringen - nämlich unbeirrte, tätige Wirksamkeit, die sich durch Liebe und Weisheit im Dienst an der Menschenrasse Ausdruck verschafft. (TB-2-289)

Verkörperungen der Liebe, seht den Dienst am Nächsten als spirituelle Übung an und versteht "Dienst" nicht nur wörtlich. Unter spirituellen Übungen verstehen wir nicht nur Meditation und Wiederholung des Namens Gottes. Der edelste und heiligste Abkürzungsweg zur Göttlichkeit ist der Dienst am Mitmenschen. Ihr setzt euch zwar zur Meditation nieder - aber könnt ihr euch auch nur eine Sekunde lang konzentrieren? Ihr wiederholt den Namen Gottes - könnt ihr euch auch nur einen Augenblick konzentrieren? Es ist euch zur täglichen Gewohnheit geworden. Das ist nicht gut. Statt auf diese Weise eure Zeit zu verschwenden, ist es besser, in die Gesellschaft zu gehen und zu dienen. Beim Dienen werdet ihr spüren, dass ihr in Wirklichkeit dem Herrn dient und dabei von eurer Ich-Bezogenheit loskommt. Alle sollten das Gefühl der Brüderlichkeit haben. Es kommt von der Einigkeit unter den Einzelnen. Deshalb sollten alle in Einheit zusammenarbeiten. (...)

Die Bindung an den Körper muss vergessen werden! Das ist es, was Meditation gemeint ist. Nur so könnt ihr eins werden mit Gott, der ohne Form ist. (Sai-Ansprachen 1992/1098)

Übt euch also vor allem schrittweise in der Meditation, um Gott zu erreichen. Was geschieht, wenn ihr meditiert? Ihr richtet eure Konzentration auf ein Ziel. Was geschieht wenn diese Konzentration erreicht ist? Das Bewusstsein erreicht den Zustand der Loslösung vom Geist.

Nur in diesem Zustand der Loslösung vom Geist ist die Bindung an den Körper aufgehoben, und nur wenn die Bindung an den Körper aufgelöst ist, erreicht ihr den Zustand des Gleichmuts (samadhi). Dieser Zustand des Samadhi hat zwei Aspekte: Es ist der Zustand, in dem ihr mit Gleichmut auf Gegensätze wie Glück und Leid, Verlust und Gewinn blickt. Der Geist sollte in seinen Neigungen ausgeglichen sein. Ihr solltet weder besorgt sein in den Kümernissen noch überschwenglich in der Freude. Wenn ihr diese Fähigkeit besitzt, werden gewaltige Kräfte in euch frei. Kräfte, die es im Menschen nicht gibt, gibt es auch sonst nirgendwo anders. Es gibt überhaupt kein "irgendwo anders"! Die Kräfte, die in euch sind, sind auch an anderer Stelle gegenwärtig. Die ganze Welt ist von diesen Kräften durchdrungen. Zuallererst müsst ihr dieses Prinzip verstehen, das hinter diesen Kräften steht. (Sai-Ansprachen 1992/1098)

Nur durch den Dienst am Nächsten könnt ihr die Ego-Krankheit heilen. Durch Bussübungen, Lesen heiliger Schriften oder lange Meditationen werdet ihr das Ego nicht los. Die einzige Medizin, das Einzige, was wirklich hilft, ist Dienst am Nächsten, es ist weder Askese noch sind es Pilgerreisen.

Askese ist zwecklos. Bücherlesen ist zwecklos, heilige Schriften lesen ist zwecklos, Meditation ist zwecklos - um sicher über das Meer des Lebens in dieser Welt zu kommen, müsst ihr anderen dienen und ihnen helfen. Betet, meditiert, wiederholt den Namen Gottes - das Wichtigste aber ist das Dienen. Wem immer ihr helft, tut es in dem Gefühl, dass ihr Gott dient. Gott ist in dieser Gestalt zu euch gekommen. (Sai-Ansprachen 1992/1098)

Die menschlichen Werte entspringen euren Herzen, deshalb müsst ihr eure Herzen mit Liebe füllen. Wenn euer Herz voller Liebe ist, sind all eure Handlungen natürlicherweise von Liebe erfüllt. Wenn euer Herz die Sünde nicht fürchtet und ihr voll übler Gedanken seid, sind all eure Verehrungsrituale und spirituellen Wege nutzlos. Wenn ihr euch selbst in Verkörperungen der Liebe transformiert, braucht ihr nichts dergleichen mehr zu tun. Askese und Meditation sind negative Handlungen, die ihr mit eurem Körper ausführt. Solange in euch negative Gefühle sind, handelt ihr entsprechend negativ. Hauptverantwortlich dafür ist die Verhaftung an den Körper. Es ist nicht so leicht, diese Bindung an den Körper aufzugeben. (Sai-Ansprachen 1992/1998)

Abends meditiert ihr noch zehn Minuten; das ist schön und gut. Aber ich frage euch: Seht ihr nach diesen zehn Minuten in den anderen das klare göttliche Licht, das in ihnen leuchtet? Wenn nicht, dann habt ihr nicht meditiert, sondern eure Zeit vergeudet. Liebt ihr mehr? Redet ihr weniger? Dient ihr anderen gewissenhafter? Das sind die Zeichen einer erfolgreichen Meditation. Euer Fortschritt muss in eurem Charakter und eurem Benehmen zum Ausdruck kommen. Wenn die Meditation euer Verhalten gegenüber allen Wesen und Dingen nicht verwandelt, ist sie Schwindel. Selbst ein Felsblock wird mit der Zeit durch die Einwirkung von Sonne und Regen, Hitze und Kälte zersetzt und zu Erde werden und wird dann einem Baum als Nahrung dienen. Auch ein hartes Herz kann erweicht werden, so dass das Göttliche darin keimen kann. (Sai-21-27)



# MEDITATION ALS GEFAHR

Ich versuche, dem Leser eine allgemeine Vorstellung von den Gefahren zu geben, die mit einer verfrühten Entfaltung der in der Meditation erlangten Kräfte verbunden sind. Ich suche nicht zu entmutigen, sondern die Wichtigkeit physischer Reinheit, emotioneller Beständigkeit und mentalen Gleichgewichts zu betonen, ehe der Schüler zu grösserem Wissen fortschreitet. Nur in dem Mass, in dem sich der Verbindungsweg zur Intuition hin öffnet und zur Tiernatur hin schliesst, kann ein Mensch in seinem Wirken weise fortschreiten. Nur wenn das Herz seine Fähigkeit vergrössert, mit allem, was atmet, zu leiden, alles zu lieben, womit es in Berührung kommt, und selbst die unerfreulichsten Kreaturen Gottes zu verstehen und mit ihnen zu fühlen, kann das Werk nach Wunsch vorwärtsgehen. Nur wenn die Entwicklung ausgeglichen ist, nur wenn der Intellekt dem Herzen nicht zu weit voraus ist und wenn die mentale Vibration die höhere des Geistes nicht ausschaltet, kann man dem Schüler das Vertrauen schenken, Fähigkeiten zu erwerben, die bei falscher Anwendung katastrophale Wirkungen sowohl auf seine Umgebung als auch auf ihn selbst haben könnten. Nur wenn er ausschliesslich solche Gedanken denkt, die das Ziel haben, der Welt zu helfen, kann ihm ohne Gefahr die Aufgabe anvertraut werden, mit Gedankenmaterie zu arbeiten. (TB-2-105/106)

Die Gefahren der Meditation sind in der Hauptsache die Gefahren unserer Tugenden, und darin liegt die Hauptschwierigkeit. (...)

Geistiges Streben, Konzentration und Entschlossenheit sind die notwendigen Tugenden; aber wenn sie ohne Unterscheidungsvermögen und ohne Verständnis für die Bedeutung von Zeit in der Evolution angewandt werden, so können sie zu einem Zusammenbruch des physischen Körpers führen, der somit jeden Fortschritt in einer betreffenden Inkarnation verzögert. (...)

Ich möchte die für den okkulten Schüler absolute Notwendigkeit betonen, dass er einen gut entwickelten, gesunden Menschenverstand als eine Grundeigenschaft haben muss, verbunden mit einem natürlichen Sinn für wirkliche Werte, der zu angemessener Vorsicht führt und der die notwendige Methode dem unmittelbaren Bedürfnis anzupassen weiss. Daher möchte ich demjenigen, der sich ernstlich mit der okkulten Meditation befassen will, ganz kurz Folgendes sagen:

1. Erkenne dich selbst.

2. Schreite langsam und mit Vorsicht voran.
3. Beobachte die Wirkungen.
4. Vertiefe dein Verständnis dafür, dass die Ewigkeit lang ist und dass das, was langsam erbaut wird, für immer hält.
5. Gewöhne dir Regelmässigkeit an.
6. Sei stets dessen eingedenk, dass die wahren geistigen Wirkungen im exoterischen Leben als Dienst sichtbar werden.
7. Denke auch daran, dass physische Phänomene keine Anzeichen einer erfolgreichen Meditation sind. Die Welt wird die Wirkungen erkennen und besser als der Schüler selbst beurteilen können. Vor allem wird der Meister es wissen, denn die Resultate auf kausalem Niveau werden ihm längst offensichtlich sein, bevor der Mensch selbst sich irgendeines Fortschritts bewusst wird. (...)

Wir wollen zuerst einmal jene Gefahren betrachten, die mit dem eigenen, persönlichen Leben des Menschen am engsten verknüpft und die abhängig sind von seinen drei Körpern, deren Beschaffenheit und Wechselbeziehung. (...)

Ich beginne mit dem Mentalkörper, da er für den Schüler der Meditation derjenige Körper ist, welcher den Mittelpunkt des Strebens bildet und der die beiden niederen Körper kontrolliert. Der wahre Schüler versucht, sein Bewusstsein von seinem physischen Körper und ebenso von seinem emotionellen Körper hinweg und in die Regionen des Denkens oder in den niederen Mentalkörper hineinzuziehen. Wenn ihm das gelungen ist, dann trachtet er das niedere Denken zu überflügeln und sich im Kausalkörper zu polarisieren. Dabei benutzt er die *Antahkarana* als Verbindungslinie zwischen dem Höheren und dem Niederen und das physische Gehirn ist dann nur der stumme Empfänger dessen, was von der Seele oder dem Höheren Selbst und später vom dreifältigen Geist, der Geistigen Triade aus, übermittelt wird. Die zu leistende Aufgabe bedingt, dass man sich von der Peripherie aus nach innen vorarbeitet und dementsprechend zentralisiert. Wenn diese Zentralisierung erreicht wurde und an einem Punkt innerhalb des Kopfes ihr Gleichgewicht gefunden hat - wobei das Sonnengeflecht und das Herz ruhen - dann wird eines der drei Hauptzentren im Kopf zum Mittelpunkt des Bewusstseins und der egoische Strahl des Betreffenden entscheidet, welches von den Zentren es sein wird. Dies ist die Methode der meisten Menschen. (...)



In jedem Fall wird der Mentalkörper zum Mittelpunkt des Bewusstseins, und später wird er - durch Übung - zum Ausgangspunkt für die Übertragung der Polarisierung auf einen höheren Körper, zunächst auf den Kausalkörper und später auf die Geistige Triade, den göttlichen Funken. (...)

Die Gefahren für den Mentalkörper sind durchaus reale Tatsachen, gegen die man sich schützen muss. Es sind hauptsächlich zwei, und man könnte sie die *Gefahren der Inhibierung* (Unterdrückung) und die *Gefahren der Atrophie* (Abzehrung) des Körpers nennen.

*Erstens:* Sprechen wir zunächst einmal von den Gefahren, die auf Unterdrückung beruhen. Einige erreichen in der Meditation durch reine Willensstärke ein Stadium, in dem sie die Tätigkeit des niederen Denkens direkt unterdrücken und verhindern. Wenn man sich den Mentalkörper als ein eiförmiges Gebilde vorstellt, das den physischen Körper umgibt und weit über ihn hinausragt, und wenn man sich vergegenwärtigt, dass durch dieses Gebilde andauernd Gedankenformen verschiedener Art kreisen (der Inhalt des eigenen sowie des Denkens der uns umgebenden Mitmenschen), so dass das mentale Oval die Färbung vorherrschender Attraktionen (Interessen) annimmt und viele verschiedene geometrische Formen aufweist, dann kann man ungefähr ermessen, was ich meine. Wenn jemand seinen Mentalkörper dadurch zum Schweigen bringt, dass er alle Bewegung in ihm unterdrückt, so wird er diese Gedankenformen innerhalb des mentalen Ovals festhalten, die Zirkulation unterbinden und dadurch möglicherweise ernste Folgen heraufbeschwören. Diese Unterdrückung wirkt direkt auf das physische Gehirn und ist eine der Hauptursachen der Ermüdung, über die viele nach einer Meditationsperiode klagen. Auf die Dauer könnte das zu Unheil führen. Alle Anfänger tun es mehr oder weniger und solange sie nicht lernen, sich davor zu hüten, werden sie ihren Fortschritt hemmen und ihre Entwicklung verzögern. In der Tat mag das Resultat solcher Unterdrückung noch ernsterer Natur sein.

Welches ist die richtige Methode der Gedanken-Ausschaltung? Wie kann Gedankenruhe ohne Anwendung des hemmenden Willens erreicht werden? Folgende Anregungen mögen dabei dienlich sein:

Wenn der Schüler sein Bewusstsein auf der Mentalebene auf einen Punkt innerhalb des Gehirns zurückgezogen hat, dann soll er leise dreimal das Heilige Wort OM ertönen lassen. Er stelle sich den ausgesandten Atem als klärende, reinigende Kraft vor, welche die innerhalb des mentalen Ovals zirkulierenden Gedankenformen hinwegfegt. Am

Ende soll er sich dann vorstellen, dass der Mentalkörper vollkommen frei von Gedankenformen ist.

Dann sollte er seine Schwingung so hoch wie möglich hinaufschrauben, um sie schliesslich ganz aus dem mentalen heraus und in den kausalen Körper hinaufzuheben, und um damit die direkte Einwirkung der Seele auf die niederen Körper auszulösen. Solange er sein Bewusstsein hochhalten kann und solange er auf die Schwingung der Seele auf deren eigener Ebene abgestimmt bleibt, wird der Mentalkörper in einem Stadium des *Gleichgewichts* verharren. Er wird keine niederen Schwingungen in sich aufnehmen, die den in seiner Umgebung zirkulierenden Gedankenformen entsprechen. Die Kraft der Seele wird das mentale Oval ganz und gar durchströmen und keinen fremden geometrischen Einheiten Zutritt gestatten, womit die Gefahr der Unterdrückung behoben ist. Sogar mehr als das wird geschehen. Die mentale Materie wird sich im Lauf der Zeit so sehr auf die höhere Vibration einstellen, dass letztere am Ende zur Norm wird und automatisch alles Niedere und Un-erwünschte ausstösst.

*Zweitens:* Was verstehe ich unter den Gefahren der Atrophie (Abzehrung)? Einfach dies: Einige Naturen sind auf der Mentalebene so stark polarisiert, dass sie Gefahr laufen, die Verbindung mit den zwei niederen Körpern, dem Emotionalkörper und dem physischen Körper zu unterbrechen. Diese niederen Körper dienen dem Kontakt, der Erwerbung von Wissen und Erfahrungen auf den niederen Ebenen, damit der Inhalt des Kausalkörpers dadurch vermehrt werde. Daraus geht klar hervor, dass, wenn das innewohnende Bewusstsein nicht weiter hinunterreicht als bis zur Mentalebene und den Gefühlkörper und den dichten physischen Körper vernachlässigt, zweierlei Wirkungen eintreten: Die niederen Körper werden durch Vernachlässigung nutzlos und verfehlen ihre Zwecke, schrumpfen ein und sterben ab vom Gesichtspunkt der Seele, während der Kausalkörper nicht im gewünschten Mass aufgebaut und somit Zeit vergeudet wird. Der Mentalkörper wird in gleicher Weise nutzlos und ein Gebilde selbstsüchtigen Inhalts. Die Welt hat nichts davon und ein solcher Mentalkörper hat nur geringen Wert. Ein Träumer, dessen Träume nie konkret verwirklicht werden, ein Baumeister, der Material anhäuft, das er nie benutzt, ein Seher, dessen Gesichte weder Göttern noch Menschen nutzen, ist ein Hemmschuh im ganzen System. Er läuft in hohem Mass Gefahr, einzuschrumpfen. Meditation sollte bewirken, dass alle drei Körper in vollerem Mass unter die Kontrolle der Seele gebracht werden, und sollte zu einer Koordination und einer Gleichschaltung führen, zu einer Abrundung und

symmetrischen Entwicklung, die den betreffenden Menschen für die Grossen wirklich brauchbar machen. Wenn jemand merkt, dass er vielleicht zu sehr auf der Mentalebene zentralisiert ist, so sollte er sich entschieden bemühen, alle seine mentalen Erfahrungen, Ziele und Bestrebungen zu Tatsachen auf der physischsten Ebene zu machen, indem er die beiden niederen Körper unter die Kontrolle des Mentalkörpers bringt und sie zu Werkzeugen seiner Gedankenschöpfungen und Betätigungen macht.

Ich habe hier auf zwei der Gefahren hingewiesen, gegen die man am häufigsten Stellung nehmen muss, und rate allen Schülern des Okkultismus, nicht zu vergessen, dass alle drei Körper für die Ausführung der zu leistenden Arbeit gleich wichtig sind, sowohl vom seelischen Standpunkt aus als auch im Sinn des Dienstes an der Menschheit. Ihr Ziel sollte eine weise Gleichschaltung der Ausdrucksmittel sein, die es Gott im Innern möglich macht, sich im Hilfswerk an der Welt zu manifestieren. (TB-2-107/112)

Wer sich der Ausübung okkulter Meditation unterwirft, spielt buchstäblich mit dem Feuer. Ich möchte diese Feststellung betonen, denn sie enthält eine wenig bekannte Wahrheit. "Mit dem Feuer spielen" ist eine alte Wahrheit, die durch leichtfertige Wiederholung ihre Bedeutung verloren hat, und doch ist sie absolut und durchaus korrekt; keine symbolische Lehre, sondern eine einfache Feststellung einer Tatsache. Feuer ist die Grundlage für alles - das Selbst ist Feuer, der Intellekt ist eine Phase des Feuers, und in den mikrokosmischen, physischen Körpern schlummert ein wahrhaftes, latentes Feuer, das entweder eine zerstörende Kraft sein kann, die das Gewebe des Körpers verbrennt und die Zentren in unerwünschter Art anregt, oder aber ein belebender Faktor, der anregt und erweckt. Wenn es in bestimmte, vorbereitete Bahnen gelenkt wird, kann das Feuer als Läuterungsmittel dienen und erheblich zur Verbindung zwischen dem niederen und dem Höheren Selbst beitragen.

In der Meditation sucht der Schüler Fühlungnahme mit der göttlichen Flamme, die sein Höheres Selbst ist, und ausserdem die Verbindung mit dem Feuer der Mentalebene. Wenn die Meditation forciert oder zu gewaltsam durchgeführt wird, ehe die Gleichschaltung zwischen den höheren und den niederen Körpern vermittels des emotionellen Körpers beendet ist, so kann es vorkommen, dass dieses Feuer auf das an der Basis der Wirbelsäule schlummernde Feuer (die sogenannte Kundalini) einwirkt und es verfrüht zur Zirkulation anregt. Das führt zu

Unterbindung und Zerstörung anstatt zur Belebung und Anregung der höheren Zentren. (...)

#### *Gefahren für das physische Gehirn.*

Das Gehirn leidet hauptsächlich auf zweierlei Weise: Unter Verstopfung, die eine Überflutung der Blutgefäße hervorruft und eine Überanstrengung der zarten Gewebe im Gehirn zur Folge hat. Das kann zu dauernder Beschädigung, ja sogar zu Geistesschwäche führen. In den Anfangsstadien zeigt sich das als Benommenheit und Ermüdung, und wenn der Schüler in solchen Fällen auf Fortsetzung der Meditation besteht, so sind ernste Folgen zu erwarten. Ein Schüler sollte sich jederzeit davor hüten, mit der Meditation fortzufahren, sobald er Ermüdung verspürt, und sollte beim ersten Anzeichen damit aufhören. Alle diese Gefahren lassen sich durch Anwendung von gesundem Menschenverstand vermeiden. Man darf dabei nicht vergessen, dass der Körper stets nur allmählich trainiert und langsam aufgebaut werden muss. Im Programm der Grossen gibt es keine Übereilung.

#### *Geisteskrankheit.*

Dieses Übel lässt sich oft bei ernsten Schülern beobachten, die in törrischem Übereifer beharren oder die ohne die nötigen Vorsichtsmassnahmen das heilige Feuer durch Atemübungen und ähnliche Betätigungen zu erwecken suchen. Sie zahlen den Preis ihrer Unvorsichtigkeit mit dem Verlust ihres Verstandes. In solchen Fällen schreitet das Feuer nicht in der vorgeschriebenen geometrischen Form voran, die notwendigen Dreiecke werden nicht gebildet, und das elektrische Fluidum eilt mit wachsender Schnelligkeit und unter steigender Hitzeentwicklung nach oben, wobei es buchstäblich die Gehirngewebe ganz oder teilweise verbrennt und Geisteskrankheit oder manchmal sogar den Tod hervorruft.

Wenn all dieses einmal weitgehendes Verständnis findet und offen anerkannt wird, dann werden Ärzte und Gehirnspezialisten die elektrische Beschaffenheit der Wirbelsäule sorgfältiger und genauer studieren und den Zusammenhang zwischen ihr und dem Zustand des Gehirns verstehen lernen. (...)

#### *Gefahren für das Nervensystem.*

Die Übelstände, die mit dem Nervensystem in Zusammenhang stehen, sind häufiger anzutreffen als solche, denen das Gehirn ausgesetzt ist.

Beinahe alle, die sich mit Meditation beschäftigen, sind sich dessen bewusst, dass sie damit eine Wirkung auf das Nervensystem ausüben. Manchmal zeigt sie sich in Form von Schlaflosigkeit, Erregbarkeit, von nervöser Energie und Ruhelosigkeit, die keine Entspannung zulässt; von Reizbarkeit, die vielleicht nicht vorhanden war, bis der Betreffende zu meditieren anfangt; von nervöser Reaktion - wie Zucken in den Gliedern, den Fingern oder den Augen - von Depression oder verminderter Lebenskraft und von vielen anderen Symptomen der Spannung und Nervosität, die je nach Wesen und Temperament verschieden sein mögen. Diese Anzeichen von Nervosität mögen ernster oder leichter Natur sein, aber ich möchte ernstlich darauf hinweisen, dass sie durchaus vermieden werden können, wenn der Schüler die Regeln des gesunden Menschenverstandes befolgt. Wenn er sein eigenes Temperament richtig verstehen lernt und sich nicht blind mit Formeln und Methoden abgibt, ohne darauf zu bestehen, dass er ihren Wesenszweck erkennt und danach handelt. Wenn okkulte Schüler mehr Verständnis für eine vernünftige Lebensdisziplin hätten, wenn sie das Ernährungsproblem sorgfältiger studierten und sich den nötigen Nachtschlaf gönnten, wenn sie langsamer und vorsichtiger arbeiteten und nicht so sehr auf Grund von Impulsen (so hochgeistig sie auch sein mögen), dann würden bessere Resultate erzielt werden und die Grossen hätten tüchtigere Mitarbeiter in ihrem Dienst an der Welt. (...)

#### *Gefahren für die Sexualorgane.*

Die Gefahr der Überreizung dieser Organe ist theoretisch wohl bekannt, und ich habe nicht vor, mich darüber weiter auszulassen. Ich möchte nur darauf hinweisen, dass die Gefahr wirklich besteht. Der Grund liegt darin, dass bei Überreizung dieser Zentren das innere Feuer einfach den Weg einschlägt, auf dem ihm wegen der jetzigen Polarisierung der meisten Menschen der geringste Widerstand entgegentritt. Der Schüler muss sich daher folgenden zwei Aufgaben widmen:

1. Er muss sein Bewusstsein aus diesen Zentren loslösen. Es ist dies keine leichte Aufgabe, denn das bedeutet ein Ankämpfen gegen die Resultate einer unendlich langen Entwicklung.
2. Er muss die Aufmerksamkeit des schöpferischen Impulses auf die Mentalebene hinlenken. Wenn er dabei Erfolg hat, so wird er die Tätigkeit des göttlichen Feuers dem Kehlzentrum und dem ihm entsprechenden Kopfbereich zuwenden, anstatt den niederen Organen der Fortpflanzung. Deshalb wird es dem Leser klar

sein, warum es - ausser wenn jemand sehr weit entwickelt ist - unklug ist, während der ersten Jahre viel Zeit für Meditation zu verwenden. Es lag viel Weisheit in der Regel der alten Brahmanenlehre, nach der ein Mensch seine jungen Jahre den Haushaltspflichten widmen musste, und erst nachdem er seine Funktionen als erwachsener Mensch erfüllt hatte, durfte er seine frommen Bestrebungen weiter verfolgen. Dies war die Regel für den Durchschnitt. Sie gilt nicht für fortgeschrittene Egos, Schüler und Jünger, und jeder muss das Problem auf seine eigene Weise lösen. (TB-2-116/120)

Heute gibt es auch noch Gefahren anderer Art. Die Entwicklung des Denkens bringt die Gefahren der Selbstsucht, des Stolzes und blinden Vergessens des Höheren mit sich. Die heutige Methode des Unterrichts versucht, diese Gefahr zu beheben.

Wenn die Adepten des dunklen Pfades schon in atlantischen Zeiten eine grosse Macht erreichten, so sind sie heute noch gefährlicher. Ihre Macht ist heute weit ausgedehnter. Deshalb wird das *Dienen* so sehr betont, und die Stabilisierung des Denkens ist unentbehrlich für alle jene, die fortschreiten und Mitglieder der Bruderschaft des Lichts werden wollen.

Damit komme ich zur Besprechung einer Lehre, die für alle ernsten Schüler der Jetztzeit von sehr realer Bedeutung ist. Der Orient bedeutet für die sich entwickelnde Menschenrasse das, was das Herz für den menschlichen Körper ist; er ist die Quelle von Licht, Leben, Hitze und Vitalität. Das Abendland ist für die Rasse das, was das Gehirn oder die Denktätigkeit für den Körper ist - der leitende und organisierende Faktor, das Werkzeug konkreten Denkens, der Sammler von Tatsachen. Der Unterschied in der gesamten sogenannten "Aufmachung" des Orientalen im Vergleich zum Europäer oder Amerikaner ist so gross und so allgemein bekannt, dass ich darauf wohl nicht näher einzugehen brauche.

Der Orientale ist philosophisch, von Natur aus ein Träumer, im Lauf der Jahrhunderte zu abstraktem Denken erzogen, zu verwickelter Dialektik geneigt und auf Grund klimatischer Einflüsse von tragem, lethargischem Temperament. Jahrtausende metaphysischen Denkens und vegetarischer Lebensweise, klimatischer Trägheit und starren Hängens an Formen und strengen Lebensregeln haben aus ihm das genaue Gegenteil seines westlichen Bruders gemacht.

Der Westländer ist praktisch, sachlich, dynamisch, schnell im Handeln, ein Sklave der Organisation (die im letzten Grund nur eine andere Form des Zeremoniells ist), bewegt von einem sehr konkreten, erwerbssüchtigen und kritischen Denken und funktioniert am besten, wenn es Schlag auf Schlag geht und schnelle, gedankliche Entschlüsse gefasst werden müssen. Er verabscheut abstraktes Denken, obwohl er es zu würdigen weiss, sobald er es erfasst hat, und wenn er es in *Tatsachen* auf der physischen Ebene verwandeln kann. Er benutzt sein Kopfbereich mehr als sein Herzzentrum, und sein Kehlbereich lässt sich leicht beleben. Der Orientale benutzt sein Herzzentrum mehr als sein Kopfbereich, und das gilt natürlich auch für die entsprechenden höheren Kopfbereiche. Das Zentrum am oberen Ende der Wirbelsäule, wo der Schädel beginnt, ist tätiger als das Kehlbereich.

Der Orientale macht dadurch Fortschritte, dass er durch angestrengte Meditation den Brennpunkt seines Bewusstseins in den Kopf verlegt. Das ist das Zentrum, das er meistern muss, und er lernt es, indem er Mantras benutzt, sich in die Einsamkeit zurückzieht und von der Welt absondert und stundenlang Tag für Tag besondere Meditationsformeln anwendet.

Der Westländer will zunächst sein Bewusstsein ins Herz zurückziehen, denn er arbeitet bereits in hohem Mass mit seinen Kopfbereichen. Er benutzt lieber kollektive Formeln als individuelle Mantras. Er wirkt nicht so sehr in der Abgeschiedenheit wie sein orientalischer Bruder, sondern er muss den Brennpunkt seines Bewusstseins sogar im Lärm und Gewimmel des Geschäftslebens und im Menschengedränge grosser Städte finden. Er erreicht seine Ziele durch den Gebrauch von Gruppenformeln, und das Erwachen seines Herzzentrums zeigt sich im *Dieben*. Daher wird im Westen die Meditation im Herzen und das sich daraus ergebende Leben des Dienens nachdrücklich betont.

Es erhellt sich daraus, dass, wenn wirklich okkulte Arbeit beginnt, die Methoden im Osten und im Westen verschieden sein mögen - und notwendigerweise verschieden sein müssen - dass aber das Ziel das gleiche ist. Man darf in diesem Zusammenhang nicht vergessen, dass eine Meditation, welche die Entwicklung eines Orientalen fördern würde, seinem westlichen Bruder Gefahr und Unheil bringen kann. Das gilt auch im umgekehrten Fall, aber das Ziel wird immer dasselbe sein. Formeln mögen individuell oder kollektiv sein, Mantras einzeln oder in Gruppen angestimmt werden, verschiedene Zentren mögen Gegenstand besonderer Beachtung sein, und doch werden die Ergebnisse die gleichen sein. Es ist gefährlich, wenn der Westländer in seinem Streben Regeln befolgt, die für den Orientalen angemessen sind, wie

das schon verschiedentlich der Vorsicht halber erwähnt wurde. In der Weisheit der Grossen wird diese Gefahr vermieden. Verschiedene Methoden für verschiedene Rassen, besondere Formeln für Angehörige der einzelnen Nationen, aber dieselben weisen Führer auf den inneren Ebenen, dieselbe grosse Halle der Weisheit, dieselbe Pforte der Einweihung, die alle zulässt zum inneren Heiligtum.

Zum Abschluss dieses Themas möchte ich einen Wink geben: Der Siebente Strahl des Zeremonien-Gesetzes oder der Ordnung (der jetzt zur Vorherrschaft gelangende Strahl) gewährt dem Westländer das, was lange das Privileg des Orientalen war. Gross ist die sich bietende Gelegenheit, und das Vorwärtsdrängen dieser siebenten Kraft bringt den nötigen Antrieb, der möglicherweise - wenn er richtig erfasst wird - den Bewohner des Abendlandes zu den Füssen des Herrn treibt. (TB-2-125/127)

### *Gefahren, die mit der Gruppenzugehörigkeit zusammenhängen.*

Ich möchte nun die Gefahren besprechen, die sich in der Meditation auf Grund von Gruppenzugehörigkeit ergeben, mag sie nun exoterischer oder esoterischer Natur sein. (...)

Etwas, was der Schüler oft vergisst, wenn er den Probepfad betritt und zu meditieren beginnt, ist die Tatsache, dass sein Ziel nicht hauptsächlich in der Vollendung seiner eigenen Entwicklung liegt, sondern darin, dass er sich zum *Dienst an der Menschheit* ausrüstet. Sein eigenes Wachsen und seine eigene Entwicklung folgen zwangsläufig, sind aber nicht das Ziel. Seine unmittelbare Umgebung und die ihm auf der physischen Ebene nahestehenden Menschen sind Gegenstand seines Dienens, und wenn er bei seinem Streben nach gewissen Eigenschaften und Fähigkeiten die Gruppen übersieht, denen er angeschlossen ist, und es vernachlässigt, mit Verstand zu dienen und sich treu und unter Einsatz seiner ganzen Person ihnen zu widmen, so läuft er Gefahr, zu kristallisieren, verfällt dem Wahn sündhaften Stolzes und macht vielleicht sogar den ersten Schritt in Richtung auf den Pfad zur Linken. Solange nicht inneres Wachsen seinen Ausdruck im *Gruppendienst* findet, solange befindet er sich auf einem gefährvollen Weg. (...)

Dabei darf auch das nicht vergessen werden, dass, wenn jemand seine Fähigkeit zum Dienen vergrössert, er gleichzeitig die Grösse und die Anzahl der Gruppen erhöht, mit denen er in Verbindung steht, bis er in irgendeiner späteren Inkarnation einen Punkt erreicht, wo die Welt sein Dienstbereich ist und er der Allgemeinheit hilft. Er muss in dreifa-



cher Weise dienen, ehe es ihm gestattet ist, seine Betätigung zu wechseln und zu anderem - d.h. planetarischem, systemischem und kosmischem - Wirken überzugehen.

1. Er dient zunächst *durch Aktivität*, durch Anwendung seiner Intelligenz und seiner hohen, mentalen Fähigkeiten und genialen Eigenschaften zugunsten der Menschensöhne. Langsam baut er einen machtvollen Intellekt auf, und indem er das tut, überwindet er die Lockungen des Stolzes. Dann nimmt er diese selbsterworbene aktive Intelligenz, legt sie der gesamten Menschheit zu Füßen und gibt sein Bestes, um der Menschheit zu helfen.
2. Er dient *durch Liebe* und wird im Lauf der Zeit zu einem Erlöser der Rasse, indem er sein Leben darbietet und sein Bestes durch vollendete Liebe den Brüdern gibt. Es folgt dann ein Leben, in dem das höchste Opfer gebracht wird und er in Liebe stirbt, damit andere leben können.
3. Er dient zuletzt *durch Macht*. Nachdem er im feurigen Ofen bewiesen hat, dass er an nichts anderes denkt als an das Wohl der Allgemeinheit, wird ihm die Macht anvertraut, die auf werktätige und mit Verstand angewandte Liebe folgt. Er wirkt in Übereinstimmung mit dem Gesetz und setzt seine ganze Willenskraft dafür ein, dass die Macht des Gesetzes in den dreifachen Regionen des Todes fühlbar wird.

In all diesen drei Dienstbereichen lässt sich feststellen, dass die Fähigkeit, mit Gruppen zusammen zu arbeiten, von überragender Bedeutung ist. Wie bereits erwähnt, sind die Gruppen verschiedener Art und sie unterscheiden sich auch auf den einzelnen Ebenen. Wir wollen sie kurz aufzählen:

1. *Auf der physischen Ebene*. Dort befinden sich folgende Gruppen:
  - a. Die Familiengruppe, mit welcher der Betreffende gewöhnlich aus zwei Gründen verbunden ist: erstens um das Karma auszuwirken und seine Schulden zu bezahlen; und zweitens, um einen ganz bestimmten physischen Körper zu empfangen, den die Seele benötigt, um sich in angemessener Weise auszudrücken.
  - b. Seine Mitmenschen und Freunde; die Menschen, mit denen ihn seine Umgebung zusammenführt, seine Mitarbeiter im Ge-

schäft, seine Glaubensgenossen, seine Bekannten und mehr oder weniger engen Freunde und die Menschen, mit denen er für kurze Zeit in Verbindung kommt, um sie dann nie wieder zu sehen. Seine Beziehung zu ihnen ist wiederum zweifacher Natur: erstens um eine Verpflichtung abzahlten, sofern solch eine Schuld vorliegt; und zweitens um seine Fähigkeit auf die Probe zu stellen, seine Mitmenschen zum Guten zu beeinflussen, Verantwortung anzuerkennen, zu lenken und zu helfen. Auf diese Weise entdecken die Lenker der menschlichen Rasse, wie sich jemand benimmt und wie er reagiert, in welchem Mass er zum Dienen fähig ist und irgendwelchen Bedürfnissen seiner Umgebung zu entsprechen weiss.

- c. Die Dienerschar, der er angeschlossen ist, die Gruppe unter einem der Grossen, die sich zu einer bestimmten Aufgabe okkultur oder geistiger Art vereint hat. Es kann sich dabei um eine Schar handeln, die auf orthodox-kirchlichem Gebiet tätig ist (Anfänger werden dort ausprobiert); es mag soziale Arbeit sein, wie in den Arbeiterbewegungen oder auf politischem Gebiet; oder es dreht sich vielleicht um eine der wirklich bahnbrechenden Bewegungen in der Welt, wie z.B. die Theosophische Gesellschaft, die Christliche Wissenschaft, Neudenker oder Spiritualisten.

Es ergeben sich also drei Gruppen auf der physischen Ebene, zu denen ein Mensch gehört. Er hat ihnen gegenüber eine Pflicht und muss seinen Teil beitragen. Woraus kann sich nun eine Gefahr in der Meditation ergeben? Einfach dadurch, dass, solange ein Mensch aus karmischen Gründen mit einer gewissen Gruppe verbunden ist, er bestrebt sein muss, seine Rolle nach besten Kräften zu spielen, damit er sich aus der karmischen Verpflichtung herausarbeitet und dem Endziel der Befreiung näher rückt. Ausserdem muss er seine Gruppe zu grösserer Höhe und Nützlichkeit mit sich emporreissen. Wenn er also durch eine ungeeignete Meditation seine eigentliche Verpflichtung vernachlässigt, dann verzögert er seinen Lebenszweck und muss ihn in einer anderen Inkarnation durchführen. Wenn er in den Kausalkörper seiner Gruppe (in das Gesamtprodukt der verschiedenen Betätigungen) irgendetwas einbaut, was von Rechts wegen nicht hineingehört, so hilft er nicht, sondern er hindert, und das bedeutet wiederum Gefahr. Das möchte ich an einem Beispiel erläutern, denn Klarheit ist erwünscht: *Ein Schüler ist einer Gruppe angeschlossen, in der die Tendenz zu blinder Erge-*

*benheit vorherrscht. Er kam zu dieser Gruppe mit der ausdrücklichen Bestimmung, diese Tendenz mit einem anderen Faktor auszugleichen, nämlich mit weiser Urteilskraft und mentalem Gleichgewicht. Wenn er selbst sich nun von der Gedankenform der Gruppe überwältigen lässt und seinerseits zum blinden Gefolgsmann wird, seine Meditation auf bloße Ergebenheit einstellt und es dadurch unklugerweise unterlässt, den Kausalkörper jener Gruppe ins Gleichgewicht zu bringen, dann beschwört er eine Gefahr herauf, die nicht nur ihm selbst, sondern auch der Gruppe schadet, der er angehört.*

2. *Auf der emotionalen Ebene:* Hier gehört er zu verschiedenen Gruppen, z. B.:
  - a. Seiner Familiengruppe auf der Gefühlsebene, die in höherem Mass seine eigene Gruppe ist, als die Familie, in der er zufällig auf der physischen Ebene geboren wurde. Das lässt sich im Leben oft beobachten. Wenn Mitglieder einer Familie der emotionalen Ebene sich auf der physischen Ebene begegnen, erkennen sie einander auf den ersten Blick.
  - b. Der Klasse in der Halle des Lernens, der er zugeteilt ist und in der er viel Schulung erfährt.
  - c. Der Schar unsichtbarer Helfer, mit der er wirken mag, und der Schar von Dienern.

All diese Gruppen bedeuten eine Verpflichtung und ein Arbeitsgebiet, und all dies muss beim Studium des weisen Gebrauchs der Meditation in Betracht gezogen werden. Die Meditation sollte die Fähigkeit eines Menschen erhöhen, seine karmischen Schulden abzutragen, sie sollte ihm einen klaren Ausblick verschaffen sowie weises Urteil und Verständnis für die Aufgabe, die im Moment am dringendsten ist. Bewirkt sie irgendetwas anderes, so ist sie gefährlich.

3. *Auf der Mentalebene:* Die dort anzutreffenden Gruppen lassen sich wie folgt aufzählen:
  - a. Die Schülergruppen irgendeines Meisters, dem der Betreffende zugeteilt ist und mit dem er wirken mag. Das ist gewöhnlich nur dann der Fall, wenn der Mensch bereits dabei ist, sein Karma schnell abzutragen und wenn er sich dem Eingang zum Pfade nähert. Seine Meditation sollte dann unter der direkten Aufsicht seines Meisters stehen, und wenn er irgendeine For-

mel benutzt, die seinen Bedürfnissen nicht angepasst ist, kommt er in Gefahr; denn die Vibrationen der Mentalebene und die dort ausgelösten Kräfte sind viel wirkungsvoller als auf den niederen Ebenen.

- b. Die egoische (seelische) Gruppe, zu der er gehört. Sie ist äußerst wichtig, denn sie bedingt, dass der Strahl des Betreffenden bei Anweisung seiner Meditation in Betracht gezogen werden muss. (TB-2-128/132)

### *Gefahren, die aus subtilen Kräften erstehen.*

Wir kommen nun zur Betrachtung von Schwierigkeiten, die besonders ernster Natur sind, nämlich Gefahren, die von Kräften und Personen, von Wesenheiten und Gruppen erstehen mögen, die auf den subtileren Ebenen wirken. (...)

Es sind vor allem drei Gruppen von Wesenheiten und sie lassen sich in dreifacher Weise unterscheiden:

1. Gruppen körperloser Wesen, entweder auf der emotionellen oder der mentalen Ebene.
2. Devas, einzeln oder in Gruppen.
3. Die dunkle Bruderschaft.

Die Gefahren ergeben sich aus einem dreifachen Zustand der Körper des Schülers, der manchmal auf Meditation zurückzuführen ist.

1. Es handelt sich dabei um einen *negativen Zustand*, in dem alle drei Körper der Persönlichkeit still und empfängsbereit und daher dem Angriff der darauf wartenden Bewohner anderer Ebenen ausgesetzt sind.
2. Einen Zustand, in dem jemand aus Unwissenheit oder Waghalsigkeit ohne Erlaubnis des Lehrers gewisse Formeln oder Mantras zu benutzen wagt, die mit gewissen Devagruppen zu tun haben, wodurch der betreffende Schüler mit den Devas der emotionellen oder der mentalen Ebene in Berührung kommt und auf diese Weise (infolge seiner Unwissenheit) zur Zielscheibe ihrer Angriffe oder zum Spielball ihrer Zerstörungsinstinkte wird.
3. Einen Zustand, der das Gegenteil des obigen ist, der einen Menschen positiv und daher zum Übermittler von Kraft und Stärke

macht. Wenn das der Fall ist, so beschäftigt sich der Betreffende damit, nach okkultem Gesetz und mit Hilfe seines Lehrers das elektrische Fluidum der inneren Ebenen zu dirigieren. Dann wird er zum Mittelpunkt der Aufmerksamkeit derer, die gegen die Brüder des Lichts ankämpfen.

Die ersten beiden Zustände sind das Resultat einer unklugen und törichten Meditationspraxis, während der letztgenannte oft der Lohn für erfolgreiches Wirken ist. In den ersten beiden Fällen liegt die Abhilfe beim Schüler selbst, indem er die Meditationsart ändert und sie dann sorgfältig beachtet; im dritten Fall muss Abhilfe durch verschiedene Massregeln getroffen werden: (...)

1. Eine Erkenntnis, dass Reinheit aller Körper die wesentliche Grundbedingung ist. Wenn ein dunkler Bruder über irgendeinen Menschen Macht gewinnt, so beweist das nur, dass dieser Mensch in seinem Leben irgendeinen wunden Punkt hat. Die Tür, durch die ein Zutritt erlangt wird, muss ja von dem Betreffenden selbst geöffnet werden. Die Öffnung, durch die eine böswillige Kraft einströmen mag, muss ja vom Bewohner der Körper selbst geschaffen worden sein. Daher ergibt sich die Notwendigkeit, den physischen Körper peinlich sauber zu halten, dem Gefühlskörper nur reine und beständige Gefühle zu gestatten, und im Mentalkörper nur reine Gedanken zu hegen. Wenn das der Fall ist, dann sind die niederen Körper gleichgeschaltet und der sie bewohnende Denker selber gestattet keinen Zutritt.
2. Die Beseitigung aller Furcht. Die Kräfte der Evolution vibrieren schneller als die der Involution, und in dieser Tatsache liegt ein erkennbarer Schutz. Furcht verursacht Schwäche; Schwäche verursacht Zersetzung; der wunde Punkt bricht auf und eine Öffnung erscheint, durch die eine böse Kraft Eintritt finden kann. Die Furcht des Menschen selbst ist also der Faktor, der die Tür öffnet und Zutritt gewährt.
3. Ein fester und unerschütterlicher Stand, was immer auch geschehen mag. Die Füße mögen im Schlamm der Erde stehen, aber der Kopf kann trotzdem vom Sonnenschein der höheren Regionen umflutet sein. Die Erkenntnis des irdischen Schmutzes führt nicht zu einer Verunreinigung.
4. Verständnis für den Gebrauch von gesundem Menschenverstand und dessen Anwendung auf den jeweils vorliegenden Fall.

Man sollte viel schlafen und dabei lernen, dem Körper positive Kraft zuzuführen; man soll sich auf der Gefühlsebene betätigen und dabei innere Ruhe gewinnen. Man vermeide alles, was den physischen Körper übermüdet und gönne ihm möglichst viel Erholung. Die Stunden der Erholung bringen den Ausgleich, der spätere Spannungen verhütet. (TB-2-133/150)

Wenn der Verlauf der Meditation erfolgreich ist, wird im Meditierenden nur eine geringe oder gar keine Reaktion (als Freude oder fehlende Freude) hervorgerufen. Emotionelle Reaktionen sind überwunden und das Denkvermögen kann daher unbehindert in seinem eigenen Bereich funktionieren. Die Folge ist eine Klarheit des Denkens, wie sie nie zuvor erlangt wurde, denn das Denkvermögen ist bei gewöhnlicher Funktion stets mit Verlangen irgendwelcher Art verbunden und daher durch dieses beeinflusst. In diesem Bewusstseinszustand wird das Verlangen überstiegen, geradeso wie im späteren Stadium der Kontemplation das Denken überschritten wird. Wenn das Denkvermögen durch Behinderung oder ständige Wiederholung zur Tatenlosigkeit gezwungen wird, kann es weder in der Kontemplation überschritten, noch in der Meditation benützt werden. Die Angewohnheit, das Denken leer zu machen, ist nicht nur töricht, sondern ausgesprochen gefährlich. (TB-21-98/99)

Meditation ist für den Menschen gefährlich und nutzlos, wenn die Grundlage eines guten Charakters und eines reinen Lebens fehlt. Sie wird dann lediglich ein Mittel für den Zufluss von Energien, die dazu dienen, die unerwünschten Eigenschaften seines Lebens zu verstärken, genau so wie die Düngung eines Gartens, der voll Unkraut ist, dieses zu einer erstaunlichen Wucherung bringt und die schwachen, zarten Blumen ersticken lässt. Meditation ist gefährlich, wo ein unrechtes Motiv besteht wie etwa der Wunsch nach persönlichem Wachstum oder geistigen Kräften, denn unter diesen Bedingungen verstärkt sie nur die Schatten im Tal der Illusion und bringt die Schlange des Stolzes, die in den Niederungen selbstüchtigen Begehrens lauert, zu voller Entwicklung. *Meditation ist gefährlich, wenn der Wunsch zu dienen fehlt.* Dienen ist ein anderes Wort für die Nutzbarmachung von Seelenkraft zum Wohl der Gruppe. Wo dieser Impuls fehlt, kann zwar Energie in den Körper einströmen, aber da sie keine Verwendung und keinen Ausgang findet, wird sie dazu führen, die Zentren zu überreizen und Zustände hervorzurufen, die für den Novizen unheilvoll sind. Aufnahme und Ausscheidung sind ebenso Gesetze des Seelenlebens wie des physischen Lebens, und wenn dieses einfache Gesetz missachtet wird,

dann sind ernstliche Folgen genau so unausbleiblich wie im physischen Körper. (TB-2-226/227)





## MEDITATION IM BERUF

Die Bewusstseinsweiterungen, die sich durch erfolgreiche Meditation einstellen, brauchen nicht notwendigerweise etwas mit religiösen Bestrebungen zu tun zu haben oder aus einem sogenannten okkulten Erlebnis stammen. Sie können im Zusammenhang mit der erwählten Lebenslaufbahn eintreten, denn es gibt keine Aktivität, keinen Beruf, keine geistige Beschäftigung und keinen Seinszustand, der nicht als Schlüssel dafür dienen könnte, um das Tor in die ersehnte grössere Welt zu öffnen oder um den Menschen zu jenem Bergesgipfel zu leiten, von wo aus der grössere Horizont erschaut und die umfassendere Vision verstanden werden kann. Der Mensch muss lernen einzusehen, dass die von ihm erwählte Gedankenrichtung, sein spezieller Beruf und seine persönlichen Neigungen nur ein Teil eines grösseren Ganzen sind. Sein Problem besteht darin, seine kleine Lebensarbeit bewusst in das Weltgeschehen einzufügen. Das ist es, was wir in Ermangelung eines treffenderen Wortes Illumination, Erleuchtung oder Durchlichtung nennen. (TB-15-505/506)

Es ist interessant zu bemerken, dass die Orientalen ihr Ziel durch Meditation erreichen, da ihnen die Exekutive, die Organisation und das "Ritual" fast ganz fehlen. Die Abendländer dagegen erreichen es vornehmlich durch Organisation, die aus dem niederen Denkvermögen entsteht und durch eine Art von Meditation, für welche die intensive geschäftliche Konzentration als Beispiel dienen möge. Das auf einen Punkt gerichtete Denken eines europäischen oder amerikanischen Geschäftsmannes kann als eine Art Meditation angesehen werden. Der Tag der "Gelegenheit" wird für die Bewohner des Abendlandes anbrechen, wenn die Motive, die ihrer Verhaltens- und Denkweise zugrunde liegen, rein geworden sind.

Vielen in den westlichen Ländern wird Gelegenheit gegeben, einige Schritte weiter zu kommen, wenn sie die jetzige Zeit nützen und im Einklang leben mit den Regeln, die für das Betreten des Pfades gelten, die auf ihrem Platz, an den sie gestellt worden sind, und in der Tretmühle des täglichen Lebens dafür bereit sind. In der Pflichterfüllung, im Überwinden von Prüfungen und Heimsuchungen, im inneren Aufhorchen auf die Stimme Gottes im Menschen - alles Kennzeichen für einen Anwärter auf die Einweihung - werden sie die "Gelegenheit" finden. (TB-1-194)



# ANHANG

## GAYATRI MANTRA

Om bhur bhuvah suvah  
Tat savitur varenyam  
Bhargo devasya dhimahi  
Dhiyo yo nah pracodayat

OM shanti, shanti, shanti

Auf der CD 3-95211968-6-X von Lucas Rally können Sie die korrekte Intonierung der Gayatri durch Sathya Sai Baba selbst hören.

## Wurzelrassen, Stammrassen

Es gibt sieben grosse Evolutions-Zyklen, Wurzelrassen, durch die wir zur Vollkommenheit gebracht werden. Die vorgehende und unsere sind Folgende:

### *Die vierte Wurzelrasse und die sieben Unterrassen - Atlanter*

1. Rmoahal (Riesen)
2. Tlavatli
3. Tolteken
4. Ur-Turanier
5. Ur-Semiten
6. Akkadier
7. Mongolen

### *Die Fünfte Wurzelrasse und die sieben Unterrassen - Arier*

1. Hindus (philosophisch, Ägypter (praktisch));
2. Arische Semiten (Stammesinteressen);
3. Iranier (handeltreibend);
4. Kelten (gefühlvoll-idealistisch);
5. Teutonen (kaufmännisch-wissenschaftlich-individuell, die unsere);
6. Austral-Amerikaner (intuitiv, Zusammenarbeit, Verbrüderung);
7. Latein- und Südamerikaner der Zukunft.

# DIE YOGA LEHRSPRÜCHE VON PATANJALI

## Aus dem ersten Buch.

Das Problem der Vereinigung.

1. AUM oder OM. Die folgende Unterweisung handelt von der Wissenschaft der Vereinigung.
2. Diese Vereinigung (Yoga) wird durch Unterjochung der psychischen Natur und durch die Zügelung des Chitta (Denkvermögens) erreicht.
3. Wenn das erreicht ist, erkennt sich der Yogi so, wie er in Wirklichkeit ist.
4. Bisher hat sich der innere Mensch mit seinen Formen und mit den fortwährenden Modifikationen (Veränderungen) dieser Formen identifiziert.
5. Es gibt fünf Zustände des Denkens, die Lust- oder Schmerzempfindungen unterworfen sind; sie sind (also) schmerzlich oder nicht schmerzlich.
6. Diese Modifikationen sind: Rechtes Wissen, falsches Wissen, Einbildung, Passivität (Schlaf) und Erinnerung.
7. Die Grundlage rechten Wissens (oder Erkennens) sind richtige Wahrnehmung, richtige Schlussfolgerung und klarer Beweis.
8. Unrichtiges Erkennen beruht darauf, dass nur die Form, nicht der Zustand des wirklichen Seins wahrgenommen wird.
9. Einbildungen beruhen auf Phantasiegebilden, die kein wirkliches Dasein haben.
10. Passivität (Schlaf) beruht darauf, dass der Strom der Vrittis (Gedankenimpulse) zum Stillstand gekommen ist, (d.h. darauf, dass die Sinne nicht wahrnehmen).
11. Gedächtnis ist das Festhalten dessen, was man erlebt hat und weiss.
12. Die Kontrolle über diese Modifikationen des inneren Organs, des Denkvermögens, wird durch unermüdliches Bemühen und Nicht-Anhängen erreicht.
13. Unermüdliches Bemühen ist die beständige Anstrengung, die ruhelosen Gedankenimpulse im Zaum zu halten.

14. Wenn das zu erreichende Ziel richtig gewertet, und das Bemühen, es zu erreichen, beharrlich und ohne Unterlass fortgesetzt wird, dann ist die Stetigkeit der Denktätigkeit (die Zügelung der Vrittis) gesichert.
15. Nicht-Anhängen ist Freisein vom Verlangen nach allen Wunsch-Objekten, ganz gleich, ob es sich um irdische Dinge oder um ein Festhalten an Überlieferungen, ob es sich um Dinge des Diesseits oder des Jenseits handelt.
16. Das erreichte Nicht-Anhängen führt zu einer genauen Kenntnis des geistigen Menschen, der sich von den Eigenschaften der Materie, den Gunas, freigemacht hat.
17. Eine sichere Kenntnis von einem Objekt wird durch Konzentration auf dessen vierfältige Natur erlangt. Die Form wird durch genaue Prüfung erkannt; die Qualität (Guna) durch scharfe Beobachtung und Einfühlung; der Zweck durch Inspiration (beglückende Erfahrung), und die Seele durch das Einswerden mit ihr.
18. Ein weiterer Zustand, das Samadhi, wird erreicht, wenn durch äusserst konzentriertes Denken die Sinne von der Aussenwelt abgelenkt und ruhig werden. In diesem Zustand ist das Chitta, die Denksubstanz, nur für innere Eindrücke empfänglich.
19. Der eben beschriebene Zustand (Samadhi) geht nicht über die Grenzen der Erscheinungswelt hinaus; er geht auch nicht über den Bereich der Götter und jener Wesen hinaus, die sich mit Dingen der körperlichen Welt befassen.
20. Andere Yogis erreichen den Zustand des Samadhi und erkennen den reinen Geist durch den Glauben; diesem folgen Energie, Erinnern, Meditation und rechte Wahrnehmung.
21. Wer einen starken Willen hat, erreicht diesen Zustand (geistiges Bewusstsein) sehr schnell.
22. Aber auch bei denen, die den Willen einsetzen, gibt es Unterschiede, denn der Einsatz des Willens kann intensiv, gemässigt oder sanft sein. Um wahres Geist-Bewusstsein zu erlangen gibt es noch einen anderen Weg.
23. Durch intensive Hingabe an Ishvara erlangt man Wissen über ihn.
24. Dieser Ishvara ist die von Begrenzungen nicht behinderte, von Karma und Verlangen freie Seele.

25. In Ishvara, dem Gurudeva, hat sich der Keim alles Wissens zur Allwissenheit entfaltet.
26. Ishvara, der von zeitbedingten Zuständen unabhängige Gurudeva, ist der Lehrer der Urherren.
27. Das Wort Ishvaras ist AUM (oder OM). Es ist das Pranava.
28. Wer das Wort ertönen lässt und über dessen Bedeutung nachdenkt, findet den Weg.
29. Dadurch lernt man das Selbst (die Seele) erkennen und es werden alle Hindernisse beseitigt.
30. Die Hindernisse für das Erkennen der Seele sind: körperliches Unvermögen, mentale Trägheit, falsches Fragestellen, Zerstreuung, Schlaffheit, Mangel an Gelassenheit, irriige Wahrnehmung, Unfähigkeit zur Konzentration, und das Unvermögen, die erreichte meditative Haltung beizubehalten.
31. Schmerz, Verzweiflung, falsch angebrachte körperliche Aktivität und unrichtige Lenkung (oder Steuerung) der Lebensströme sind die Folgen der Hindernisse in der niederen psychischen Natur.
32. Um die Hindernisse und ihre Begleiterscheinungen zu überwinden, muss man den Willen intensiv auf eine Grundwahrheit (oder Prinzip) richten.
33. Die Ruhe des Chitta (der Denksubstanz) kann durch stetes Mitgefühl, Herzengüte, Zielstrebigkeit und dadurch erlangt werden, dass man in Freud und Leid und gegenüber jeder Art von Gut und Böse gleichmütig-gelassen bleibt.
34. Die Ruhe des Chitta kann auch durch Regulierung des Prana oder Lebensodems erreicht werden.
35. Beständigkeit des Denkens kann durch jene Konzentrationsarten erreicht werden, die mit den Sinneswahrnehmungen zu tun haben.
36. Durch Meditieren über Licht und Strahlung kann man ein Wissen über den Geist gewinnen und so Frieden erlangen.
37. Das Chitta wird beständig und frei von Illusionen, wenn die niedere Natur geläutert und ihr nicht mehr nachgegeben wird.
38. Ruhe (Beständigkeit des Chitta) lässt sich durch Meditation über das Wissen erreichen, das uns durch Träume vermittelt wird.
39. Ruhe kann auch dadurch erlangt werden, dass man sich auf das konzentriert, was dem Herzen am teuersten ist.

40. So erstreckt sich sein Erkenntnisbereich vom unendlich Kleinen bis zum unendlich Grossen, und so vervollkommnet er sein Wissen, angefangen von Annu (dem Atom oder kleinsten Teilchen) bis zum Atma (Geist).
41. Wer die Vrittis (mentalen Modifikationen) völlig beherrscht, erlangt einen Zustand der Wesenseinheit oder Gleichheit mit dem, was erkannt wird. Der Erkennende, das Erkannte und das Feld des Erkennens werden eins, so wie ein Kristall die Farben dessen annimmt, was sich in ihm widerspiegelt.
42. Wenn der Wahrnehmende das Wort, die Idee (oder zugrundeliegende Bedeutung) und das Objekt miteinander in Verbindung bringt, so nennt man diesen mentalen Vorgang verständiges Beurteilen und Folgern.
43. Wahrnehmung ohne vernunftgemässes Urteilen wird erreicht, wenn der Einfluss des Gedächtnisses ausgeschaltet ist, und wenn jenseits von Wort und Objekt nur noch die Idee vorhanden ist.
44. Die beiden Arten der Konzentration (mit und ohne verständiges Beurteilen) können auch auf feinstoffliche Dinge angewendet werden.
45. Das Grobstoffliche führt zum Feinstofflichen, und dieses führt stufenweise fortschreitend zum Zustand reinen geistigen Seins, der Pradhana genannt wird.
46. Das alles gehört zur Meditation mit einem Saatgedanken.
47. Wenn dieser überkontemplative Zustand erreicht ist, erlangt der Yogi durch die ausgeglichene Ruhe des Chitta (der Denksubstanz) reine geistige Erkenntnis.
48. Seine Wahrnehmung ist nun unfehlbar genau. (oder: sein Denken enthüllt nur die Wahrheit).
49. Diese besondere Wahrnehmung ist einzigartig; sie offenbart das, was das rationale Denken (das auf Beweis, Ableitung und Folgerung beruht) nicht ergründen kann.
50. Sie ist allen anderen Eindrücken feind und verdrängt sie.
51. Wenn auch dieser Zustand des Wahrnehmens überwunden oder verdrängt ist, dann ist das reine Samadhi erreicht. (TB-23-21/24)





# GLOSSAR

**Adept** - Ein voll initiiertes Wesen (5 Einweihungen), daher ins fünfte oder Geistige Reich eingegangen; hat nur noch zwei Einweihungen vor sich; überwacht und lenkt die Evolution der Menschheit. Einige sind von dem gegenwärtigen Manvantara (siehe Manvantara) , andere stammen aus früheren.

**Antahkarana** - Die Brücke oder der Weg vom höheren zum niederen Denkvermögen, deren Verbindungsweg.  
Die Antahkarana wird vom Aspiranten selbst aus mentaler Substanz erbaut.

**Ashram** - Aufenthaltsort eines Heiligen oder Weisen, wo der Meister seine Jünger und Aspiranten um sich sammelt, um sie persönlich zu belehren.

**Ätherkörper** - Nach den okkulten Lehren besteht der physische Körper des Menschen aus zwei Teilen, nämlich aus dem dichten physischen und dem Ätherkörper. Der dichte physische Körper wird aus Materie der drei niedersten Unterebenen der physischen Ebene gestaltet. Der Ätherkörper wird aus den vier höchsten, den ätherischen Unterebenen der physischen Ebene gebildet.

**Atlantis** - Der Kontinent, der nach den okkulten Lehren und gemäss Plato im Atlantischen und Pazifischen Ozean versank. Atlantis war die Heimat der vierten Wurzelrasse, die wir jetzt die Atlantiden nennen. Auf seinem Höhepunkt (vor ca. 1 Million Jahren) umspannte dieser Kontinent fast das gesamte nordatlantische Gebiet und reichte südwärts bis Brasilien. Eine grosse Katastrophe zerstörte fast ganz Rest-Atlantis vor ca. 80'000 Jahren.

**Atman** - Die unsichtbare Grundlage, das wirkliche Selbst, die dem Menschen innewohnende Göttlichkeit, der göttliche Funke im Menschen, der universale Geist, die göttliche Monade. Der Atman ist unsterblich. Er vergeht nicht wie der Körper oder der relative Geist. Er ist die wesenhafte Wirklichkeit des Individuums, der Zeuge, unberührt von allem Wandel in Zeit und Raum.

**Aura** - Eine feine, unsichtbare Essenz oder ein Fluidum, das von menschlichen und tierischen Körpern, ja sogar von Sachen ausstrahlt. Die Aura ist eine seelische Ausströmung, an der das Denkvermögen und der Körper teilhaben; sie ist elektro-vital und elektro-mental.

**Avatar** - Das Erscheinen Gottes auf Erden in einer von ihm frei gewählten Form; eine Inkarnation des göttlichen Bewusstseins. Er kommt, um neue Wege der religiösen Verwirklichung aufzuzeigen oder diese Wege dem Zeitalter anzupassen. Er wirkt zur Unterstützung der Menschheit und zur Wiedereinsetzung göttlicher Ordnung und Gerechtigkeit. Ein Purna-Avatar besitzt alle göttlichen Kräfte und hat einen vollständigen, umfassenden Überblick über alles und jedes, er ist voller Liebe und bringt Einheit unter die Menschen.

**Bodhisattva** - Ein Chohan; wörtlich jemand, dessen Bewusstsein Intelligenz oder Buddhi wurde. Jemand, der nur mehr eine einzige Inkarnation (Wiederverkörperung) braucht, um ein vollendeteter Buddha zu werden. In diesem Buch ist "Bodhisattva" der Name für das Amt, das derzeit von Christus bekleidet wird. Man könnte es als das Amt des Weltlehrers bezeichnen. Der Bodhisattva ist das Haupt aller Religionen in der Welt, er ist der Meister aller Meister und Engel.

**Brahma** - Der Schöpfergott, der die Entstehung des Universums bewirkt. (Brahma sollte nicht mit Brahman verwechselt werden.)

**Brahman** - Das Allumfassende; das Universelle; das alles durchdringende, göttliche, namenlose, formlose, ewig absolute Prinzip. Brahman ist unzerstörbar, grösser als das Grösste, kleiner als das Kleinste. Brahman ist das Höhere Selbst, das wahre Ich eines jeden und die höchste nicht-duale Wirklichkeit. Brahman ist der unpersönliche Aspekt Gottes, gewissermassen das Licht, das von ihm ausstrahlt.

**Buddha** - Der Name, den man Gautama gegeben hat. In Indien etwa um das Jahr 621 v. Ch. geboren, wurde er im Jahre 592 v. Ch. ein vollendeter Buddha. Der Buddha ist ein "Erleuchteter" und hat die höchste Wissensstufe erlangt, die für einen Menschen in diesem Sonnensystem möglich ist.

**Buddhi** - Die universale Seele oder das universale Denkprinzip. Buddhi ist die geistige Seele im Menschen, das sechste Prinzip und daher Körper (oder Hülle) des Geistes (Atman), des siebten Prinzips.

**Chakra, Zentrum** - Rad, Kreis, Scheibe, Ring; Bezeichnung für die sieben Zentren feinstofflicher Energie (vgl. Kundalini) im Ätherkörper des Menschen. Die Chakras sammeln, transformieren und verteilen die sie durchströmende Kraft.

**Chohan** - Grosser Herr, Meister, Oberhaupt. In diesem Buch sind damit jene Adepten gemeint, welche die sechste Einweihung genommen haben.

**Geistige Triade** - Monade, Seele Persönlichkeit oder der göttliche Funke im Menschen oder Atma, Buddhi, Manas.

**Guru** - Ein geistiger Lehrer. Ein Meister in metaphysischen und ethischen Doktrinen; der kosmische Guru (Avatar); Meister; Lehrer.

**Hierarchie** - Eine Gruppe geistiger Wesen auf den inneren Ebenen des Sonnensystems. Sie sind die Intelligenzkräfte der Natur und überwachen den Gang der Evolutionen. Sie sind in zwölf Hierarchien unterteilt. Innerhalb des planetarischen, also des Erd-Systems besteht ein Spiegelbild dieser Hierarchie, die von den Okkultisten die "Okkulte Hierarchie" genannt wird. Diese besteht aus Chohans, Adepten und Eingeweihten; sie arbeitet durch ihre Jünger und durch diese in der Welt.

**Initiation** - Einweihung. Die ersten Grundsätze einer jeden Wissenschaft. Ein Initiierter oder Eingeweihter ist jemand, der in die Geheimnisse der Wissenschaft vom Selbst eindringt und vom Einzelselbst in alle Selbste. Der Pfad der Einweihung ist das letzte Stadium des Pfades der menschlichen Evolution und wird in fünf Stufen eingeteilt; diese fünf Stufen nennt man die fünf Einweihungen.

**Kali-Yuga** - "Yuga" ist ein Zeitalter oder eine Zeitenrunde. Nach der indischen Philosophie wird unsere Evolution in vier Yugas eingeteilt. Das jetzige Zeitalter heisst Kali-Yuga. Es bedeutet "Dunkles Zeitalter" oder "Eisernes Zeitalter" und umfasst einen Zeitraum von 432'000 Jahren.

**Karma** - Tat; Handlung; Aktivität; Konsequenz einer geistigen oder körperlichen Handlung; die Kette von Ursache und Wirkung. In der Kombination mit dem Wiederverkörperungsprinzip versucht es zu erklären, warum Menschen in verschiedene Lebenssituationen kommen.

**Kausal- oder Ursachenkörper** - Vom Standpunkt der physischen Ebene (Welt) aus ist er weder ein subjektiver noch ein objektiver Körper. Nichtsdestoweniger ist er der Mittelpunkt des Seelen-Bewusstseins und wird aus der Verbindung von Buddhi und Manas gebildet. Er ist verhältnismässig dauerhaft und besteht während des langen Zyklus aller Inkarnationen. Er wird erst nach der vierten Einweihung aufgelöst, wenn keine Notwendigkeit mehr besteht, als Mensch wiedergeboren zu werden.

**Kumaras** - Die sieben höchsten eigen-bewussten Wesenheiten im Sonnensystem. Sie treten vermittels eines Planeten (einer planetarischen Evolution) in der gleichen Art in Erscheinung, wie sich ein Mensch durch das Mittel des physischen Körpers manifestiert. Sie heissen bei den Hindus "die aus dem Denkprinzip geborenen Söhne Brahma's" und haben noch andere Namen. Sie sind die Gesamtheit von Intelligenz und Weisheit. Im planetarischen Evolutionsplan ist auch die Ordnung des Systems ersichtlich. An der Spitze unserer Weltevolution steht der erste Kumara, dem sechs andere Kumaras zur Seite stehen, drei exoterische und drei esoterische. Sie sind die Brennpunkte für die Verteilung von Kraft, die von Kumaras aus dem System kommt.

**Kundalini** - Die Lebenskraft oder die latente göttliche Kraft im Menschen. Die dritte Stufe in der Entwicklung ist das Erwachen der feurigen Schlange, Kundalini genannt, jenes Leben, das durch die Zentren oder Chakras fliesst, sie einigt und in ein harmonisches Ganzes koordiniert. Wenn dies erreicht ist, ist der astrale Mensch (Gefühle, Emotionen etc.) befreit. Diese Kraft ist nur jenen bekannt, die im Yoga Konzentration üben. Die Kundalini-Kraft ruht, wie eine aufgerollte Schlange, am unteren Ende der Wirbelsäule. Wird sie wachgerufen, findet sie bei ihrem Aufstieg durch die verschiedenen Zentren (Chakras) ihren Ausdruck in Form von spirituellen Erkenntnissen.

**Lemuria** - Eine moderne Bezeichnung, die von Theosophen angewendet wird, um einen Kontinent zu umschreiben, der nach der östlichen Geheimlehre dem Erscheinen von Atlantis vorausging. Er war die Heimat der dritten Wurzelrasse.

**Logos** - Wort; Begriff; Gedanke; die durch Seele, Nation und jeden Menschen manifestierte Gottheit. Die äussere Ausdrucksform oder Wirkung der immerwährend verborgenen Ursache. Die Sprache ist

demnach der Logos des Denkens und wird treffend durch “verbum” und “das Wort” im metaphysischen Sinn übersetzt.

**Mahachohan** - Das Oberhaupt der dritten grossen Abteilung der Hierarchie. Dieses grosse Wesen ist der Herr der Zivilisation und die Blüte des Intelligenz-Prinzips. Er ist auf diesem Planeten die Verkörperung des dritten oder Intelligenz-Aspektes Gottes.

**Makrokosmos** - Wörtlich: das grosse Universum; Gott, der sich durch seinen Körper, das Sonnensystem, manifestiert.

**Manas oder das manasische Prinzip** - Wörtlich: das Denkvermögen oder die mentale Fähigkeit; das, was den Menschen vom Tier unterscheidet. Es ist das individualisierende (zum Einzelwesen machende) Prinzip; es ist das, wodurch der Mensch weiss, dass er existiert, fühlt und erkennt. Man unterteilt Manas in das höhere oder abstrakte Denkvermögen und in das niedere oder konkrete Denkvermögen.

**Mantra** - Wörtl.: “Das Denkwerkzeug”. Gesang, heiliges Wort oder Gebetsformel. Mit Mantra ist ausserdem ein Klang, eine Formel gemeint, die bei richtiger Anwendung bewusstseinsmässige Fortentwicklung bewirkt. Die regelmässige Wiederholung des Mantra läutert das Denken. Es ist eine Vereinigung rhythmisch angeordneter Worte oder Silben, die auf höheren Ebenen bestimmte Schwingungen hervorbringen.

**Manu** - Mensch; der Inbegriff des Menschen; der Stammvater der Menschheit und ihr Gesetzgeber. Der darstellende Name für jenes grosse Wesen, das der Herrscher, der Urzeuger und das Oberhaupt der menschlichen Rasse ist. Stammt von der Sanskrit-Wurzel “man” (denken).

**Manvantara** - Eine Periode der Aktivität im Gegensatz zu einer Periode des Ruhens. Der Ausdruck wird oft gebraucht, um eine Periode planetarischer Tätigkeit und deren sieben Rassen auszudrücken.

**Maya** - Täuschung, Illusion, Schein, Schöpferkraft, faszinierend, irreführend, Unwissenheit. Maya ist das Ergebnis einer mangelhaften Wahrnehmung, denn die Welt ist in ihrem Inneren göttlich, eine Einheit; das begrenzte Bewusstsein jedoch bindet sich an den Aspekt der Vielfalt.

**Mikrokosmos** - Das kleine Universum; der Mensch, der durch seinen physischen Körper in Erscheinung tritt.

**Monade** - Der oder das "Eine". Der dreifache Geist auf seiner Ebene. Im Okkultismus bedeutet das Wort oft die vereinte Triade: Atma, Buddhi, Manas, also den geistigen Willen, die Intuition und das höhere Denkvermögen. Die Monade ist der unsterbliche Teil des Menschen, die sich in den niederen Naturreichen immer wieder verkörpert, von Stufe zu Stufe bis zum Menschenreich emporsteigt und von da aus dem Endziel zustrebt. Der göttliche Funke.

**Nirmanakayas** - Jene vollendeten Wesen, die dem Nirvana (dem höchsten Zustand geistiger Glückseligkeit) entsagen und ein Leben der Selbstaufopferung erwählen. Sie reihen sich ein in die unsichtbare Schar jener, welche die Menschen im Rahmen des karmisch Möglichen beschützen. Es sind grosse Lehrer aus Nirvanischen Sphären, welche die geistige Evolution der Menschheit lenken.

**Planetarischer Logos** - Dieser Ausdruck wird gewöhnlich auf die sieben höchsten Geister angewendet, die bei den Christen den sieben Erzengeln entsprechen. Sie alle gingen durch das Menschenreich und manifestieren sich nun durch einen Planeten und dessen Evolutionen, und zwar in der gleichen Weise, wie sich der Mensch durch seinen physischen Körper manifestiert. Der höchste planetarische Geist, der sich durch irgendeinen besonderen Globus auswirkt, ist in der Tat der persönliche Gott des Planeten.

**Prana** - Das Lebensprinzip, der Lebensatem. Der Okkultist hält folgende Aussage für wahr: "Wir sehen das Leben als die eine Seins-Form an, die sich in der so genannten Materie manifestiert, oder als das, was wir unrichtigerweise dreiteilen und Geist, Seele und Materie beim Menschen nennen. Die Materie ist die Hülle oder der Körper für die Manifestation Gottes auf dieser Daseins-Ebene; die Seele ist die Körperhülle für die Manifestation des Geistes; und diese drei werden vom Leben, das sie durchdringt, zur Dreiheit verbunden."

**Shamballa** - Die Götterstadt. Für manche Völker liegt sie im Westen, für andere im Osten, im Norden oder Süden. Das Heilige Eiland in der Gobi-Wüste. Die Heimat des Mystizismus und der Geheimlehre.

**Shiva** - In der Trinität von Brahma-Vishnu-Shiva ist er der Gott der Auflösung. Seine Wirksamkeit als Auflöser der Unwissenheit zeigt seine segensreiche Natur. Er ist der Zerstörer alles Weltlichen, der Weisheit gewährt und die Verkörperung von Entsagung und Mitleid ist.

**Strahl** - Einer der sieben Kraftströme des Logos; die sieben grossen Lichter: Ein jeder Strahl ist die Verkörperung einer grossen kosmischen Wesenheit. Man kann die sieben Strahlen einteilen in die drei Strahlen der Aspekte und die vier Strahlen der Attribute:

Strahlen der Aspekte

1. Der Strahl des Willens oder der Macht.
2. Der Strahl der Liebe-Weisheit.
3. Der Strahl der Aktivität und der Anpassung.

Strahlen der Attribute

4. Der Strahl der Harmonie, Schönheit, Kunst, Einheit.
5. Der Strahl des konkreten Wissens oder der Wissenschaft.
6. Der Strahl des abstrakten Idealismus, der Hingabe.
7. Der Strahl zeremonieller Magie oder des Gesetzes.

**Sushumna** - Name eines Kanals feinstofflicher Energie im menschlichen Körper; die Sushumna spielt insbesondere im Kundalini-Yoga eine Rolle.

**Vishnu** - Der alles Durchdringende. Er wird als zweiter der Dreieinigkeit Brahma-Vishnu-Shiva gezählt und gilt als Erhalter der Schöpfung. In dieser Funktion inkarniert er von Zeit zu Zeit, um die göttliche Ordnung wiederherzustellen. Er wird auch unter den Namen Hari und Narayana verehrt.

**Yoga** - Unter dem Begriff Yoga werden die Traditionen zusammengefasst, die durch Übungen, Praktiken und Disziplinen den Kontakt zum Höheren Selbst (Atman) oder zu Gott herstellen wollen.

**Anmerkung:** Dieses Wörterverzeichnis will nicht alle aufgeführten Wörter und Begriffe erschöpfend erklären. Es beabsichtigt lediglich, gewisse esoterische Ausdrücke ins Deutsche zu übertragen.

# Weitere Titel aus dem Rosenkreis-Verlag

---

## Sathya Sai Baba • Der Welt-Avatar Lehre und Offenbarungen

Zusammengestellt von Annrose Künzi  
614 Seiten, Hardcover, ISBN 3-9521968-2-7

Sathya Sai Baba ist der Welt-Avatar unserer Zeit. Er ist der Weltlehrer. Das heisst, das Göttliche hat sich in ihm als Menschen inkarniert, um uns erneut bewusst zu machen, dass auch wir göttlichen Ursprungs sind. In diesem Buch sind die Strahlen seiner Lehre so gebündelt, dass sie, wie durch ein Brennglas, auf die akuten menschlichen Probleme gerichtet sind.

Seine Lehre zeichnet sich durch ihre Klarheit und Einfachheit aus, so dass jeder Mensch sie verstehen und in die Praxis umsetzen kann.

Sathya Sai Baba ist hier, um uns die göttliche Liebe erneut zu beweisen, uns zu führen, zu belehren und uns die neuen Offenbarungen zu verkünden.

**Dieses Buch ist unter der ISBN 3-9521968-3-5 auch in Englisch erhältlich. "Teaching and Revelations", 511 Seiten, Hardcover. Mit umfangreichem Index zur themenbezogenen Suche.**

---

## Sathya Sai Baba • Der Welt-Avatar Ankündigung und neues Wirken

Zusammengestellt von Annrose Künzi  
372 Seiten, broschiert, ISBN 3-9521968-0-0

Der Tibetanische Meister Djwhal Kuhl, Autor eines umfassenden Werkes über esoterische Philosophie in Zusammenarbeit mit Alice A. Bailey, sagte am Anfang dieses Jahrhunderts: "Ich möchte hier behaupten und erklären, dass die grosse und befriedigende Antwort auf alle menschlichen Fragen und Bedrängnisse in der Doktrin der Avatare zu finden ist."

Sathya Sai Baba ist der Welt-Avatar unserer Zeit. Er ist der Weltlehrer. Dieses Buch vermittelt eine vergleichende Gegenüberstellung der beiden grossen Lehren anhand von Zitaten aus rund 65 Büchern beider Quellen.

**Dieses Buch ist unter der ISBN 3-9521968-4-3 auch in Englisch erhältlich. "Announcement and New Activity", 376 Seiten, broschiert.**

---



---

# Amrita Vahini

von Sudha Aditya

110 Seiten, broschiert, ISBN 3-9521968-1-9

Dieses kleine Buch entstand im Auftrag des Heiligen und Lehrers Sathya Sai Baba, der in Südindien lebt und weltweit von Millionen Menschen als Welt-Avatar verehrt wird.

Es ist ein Leitfaden für den spirituellen Weg, den zu gehen wir alle aufgerufen sind. Das Schöne an diesem Buch sind die klaren Antworten auf Fragen, die alle suchenden Menschen beschäftigen.

Wir leben in einer Zeit, in der sich ein grosser Umbruch abzeichnet. Die in diesem Buch beschriebenen Lehren machen deutlich, dass es jedem Menschen möglich ist, spirituelle Qualitäten in das tägliche Leben einzubinden.

---

## Des Menschen Weg

Zusammengestellt von Annrose Künzi

70 Seiten, broschiert, ISBN 3-9521968-5-1

Wir fragen uns: Was ist mit der Menschheit los? Diese Schrift versucht einige wichtige Hintergründe aufzudecken.

Wir sind in kosmische, solare, planetarische, nationale und persönliche Einflüsse eingebunden. Darüber besser Bescheid zu wissen, lässt uns zuversichtlich und mutig den Weg weitergehen, der uns höheren Zielen entgegenführt.

Ausgesuchte Zitate zum Thema aus den Lehren des Avatars Sathya Sai Baba und des tibetanischen Meisters Djwhal Khul.

---

---

# Shamballa - Hierarchie - Menschheit

## Das grosse Dreieck

Zusammengestellt von Annrose Künzi  
439 Seiten, broschiert, ISBN 3-9521968-7-8

Es gibt drei grosse Energieströme, die sich in der Welt machtvoll auswirken. Diese werden den Lauf des Weltgeschehens bestimmen:

Die erste und mächtigste Kraft strömt in die Welt aus Shamballa, aus dem planetarischen Zentrum, das den Willen Gottes kennt. Nur zweimal in der frühen planetarischen Geschichte liess diese Shamballa-Energie ihre Anwesenheit direkt verspüren. Jetzt strömt diese Kraft wieder aus dem Heiligen Zentrum aus. Sie verkörpert den Willensaspekt der gegenwärtigen Weltkrise und deren beiden Nebenwirkungen, nämlich: Erstens die Zerstörung dessen, was in den derzeitigen Erscheinungsformen, in Staatsführung, Religion und Gesellschaft unerwünscht und hinderlich ist.

Zweitens die nach Synthese strebende Kraft, die das vereint und verbindet, was bisher getrennt war. Die Shamballa-Kraft ist so neu und unbekannt, dass es für die Menschheit schwer ist, sie als das zu erkennen, was sie ist, nämlich die Demonstration des wohlthätigen Willens Gottes in neuer und machtvoller Wirksamkeit. Die zweite Hauptkraft ist die der Geistigen Hierarchie, des planetarischen Zentrums, wo die Liebe Gottes herrscht. Sie bahnt jetzt eine ihrer zyklischen Hauptannäherungen an die Menschheit an.

Die Menschheit selbst ist das dritte planetarische Hauptzentrum, durch das einer der drei göttlichen Aspekte, nämlich die Intelligenz, zum Ausdruck kommt und in der Welt Wirkungen hervorbringt.

Diese drei Zentren hängen untereinander eng zusammen.

Es ist interessant, dass diese drei Zentren stets nur durch Menschen zu wirksamer Tätigkeit kommen. Diejenigen von euch, die bemüht sind, der Menschheit zu dienen und der Hierarchie zu helfen, müssen sich bemühen, mit den Kräften von Shamballa oder der Hierarchie in Verbindung zu kommen und die Gründe für die menschliche Not aufzuspüren.

---

# SHAMBALLA - HIERARCHY - HUMANITY

## The great Triangle

382 Seiten, englisch, broschiert, ISBN 3-9521968-8-6

---

---

# MEDITATION IS LIFE

224 Seiten, englisch, broschiert, ISBN 3-9522528-1-6

---



