

Die Macht der Gedanken

zusammengestellt von Swami Sivananda

bearbeitet von Divya Jyoti

© THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien –

Inhalt

Anmerkung des Herausgebers	1
Vorwort.....	1
Kapitel 1- Die Macht der Gedanken – ihre Physik und ihre Philosophie.....	3
Kapitel 2- Die Macht der Gedanken – ihre Gesetze und ihre Dynamik	10
Kapitel 3 - Der Wert und der Nutzen der Gedankenkraft.....	19
Kapitel 4 - Die Funktionen der Gedankenkraft	23
Kapitel 5 - Die Entwicklung der Gedankenkraft.....	28
Kapitel 6 - Die Gedanken – ihre unterschiedlichen Ausprägungen und ihre Eroberung	32
Kapitel 7 - Positive Methoden zur Gedankenkontrolle.....	39
Kapitel 8 - Die Muster einer Gedankenkultur	47
Kapitel 9 - Vom Gedanken zur Gedankentransparenz.....	55
Kapitel 10 - Die Metaphysik der Macht der Gedanken	60
Kapitel 11 - Die Macht der Gedanken zur Gottverwirklichung	67
Kapitel 12 - Die Macht der Gedanken zur Entwicklung einer neuen Zivilisation	71

Anmerkung des Herausgebers

Der Wert dieses kleinen Werkes wird bereits deutlich, wenn man das Inhaltsverzeichnis studiert. Es ist ein Buch, das ein ständiges Interesse hervorruft, und das von vielfachem persönlichen Nutzen bzgl. Selbsterkenntnis, Erfahren der persönlichen Kräfte und Erfolg im Leben ist.

Es ist ein Werk, das die Intelligenz erleuchtet, und das den menschlichen Willen zu Gutem und Großem befähigt. Studenten, Erwachsene, Ärzte, Rechtsanwälte, Geschäftsleute, Sucher der Wahrheit und jene, die Gott lieben, finden auf diesen Seiten viele besondere Anleitungen zur Gedankenkultur und Gedankenkraft, um ein positives, dynamisches, reiches, triumphales und freudiges Leben zu führen.

Vorwort

Dieses instruktive Buch beinhaltet die Möglichkeit, das eigene Leben zu verändern. Wer dieses Buch mit dem nötigen Interesse aufmerksam liest, fühlt in sich die Neigung, die eigene Persönlichkeit in Lebensführung und Charakter zu verändern. Der Leser benötigt ein gutes Urteilsvermögen und Vertrauen, um der eigenen Willensmacht zu widerstehen, die sich in ihm erhebt und sein Leben und seine Bestimmung verändern will. Das Werk beinhaltet eine unausgesprochene Führung, um unsere Persönlichkeiten in Mächte mit zwingendem Einfluss und Charme zu verwandeln, und um unser aller Leben in vielen große Geschichten mit epischer Offenba-

rung der göttlichen Wahrheit darzustellen, was wir als das göttliche Licht und die göttliche Vollkommenheit in uns tragen.

Dieses ist ein einfaches, gradliniges und inspirierendes Buch, das viele Methoden zur Erziehung der Gedankenkräfte anbietet. Es ist auch ein Buch, das uns viele nützliche Vorschläge macht, die uns in die Lage versetzen, ein Reich jenseits der Gedanken und seiner Kräfte zu erreichen, - ein Reich der transzendentalen Erfahrung und des Gottes-Bewusstseins.

Sivananda hat sich mit seiner grenzenlosen Liebe für die ganze Menschheit, mit seiner unermüdlichen Energie im Dienst an allen Menschen, und mit Büchern zu vielen Themen in seiner eigenen erleuchtenden und spirituellen Weise, nützlich gemacht. Sivananda, der den Geist der ganzen indischen spirituellen Kultur in sich verkörpert, hat den Menschen Hunderte von Buchgeschenken gemacht, die die Weisheit des Lebens beinhalten. Das vorliegende Buch empfiehlt sich selbst und ist ein Segen für die breite Öffentlichkeit und die Gemeinschaft der spirituellen Sucher. Es ist für diejenigen sehr wertvoll, die, obwohl sie an keine Religion glauben, obwohl sie sich nicht durchringen können, irgendeinen Gott zu lieben, und obwohl sie kein Vertrauen haben, darauf brennen, ein Leben der Macht, der Reinheit, des Friedens, des Wohlstands, des Fortschritts, des Glücks und der Erfüllung, in ihrer täglichen Arbeitsumgebung zu führen.

Sivananda hat implizit versucht, in diesem Werk, ein dynamisches Wissen der Gedankenkräfte auf den folgenden drei Gebieten darzulegen:

1. *Das Feld einer höheren angewandten Psychologie:* An dieser Stelle spricht Sivananda von den Gedanken als Mächte, die ein Antlitz meißeln, einen Charakter formen, ein Schicksal verändern und das Leben zu einem allumfassenden Erfolg führen.
2. *Das Feld einer völlig selbstständigen Parapsychologie:* Dieses Feld ist durch jene weit gestreuten Textpassagen und Kapitel in diesem Werk abgedeckt, die den menschlichen Geist als Sitz und Zentrum zahlloser übernormaler Kräfte beleuchten. Sivananda drängt den Leser an diese Kräfte zu klopfen und sie für das eigene erweiterte Lebensumfeld zu aktivieren, das sie beherrschen.
3. *Das Feld der transzendentalen Verwirklichung:* Wo auch immer Sivananda eine Methode zum Durchdringen der Gedanken beschreibt, versucht er uns zur Gottverwirklichung zu führen, wo die Gedanken aufhören zu existieren und in das ewige Bewusstsein hineinstrahlen.

Sivananda stellt sich den Lesern in diesem Werk als Psychologe, als Parapsychologe, als Yogi sowie als Physiker und Chemiker in der Welt der Gedankenphänomene, und hilft ihnen, auf diese Weise ihre Zukunft zu bauen, im Leben erfolgreich zu sein, die Macht zu erlangen, Gedanken zu manipulieren, und die Gedanken von ihren mächtigen Klammern zu befreien. Diese Buch hilft auch den Lesern, sich durch Gedankendisziplin zu reinigen und zu kultivieren, ihre Fähigkeiten einzusetzen, um konstruktive und inspirierende Gedanken freizusetzen, die von etwas Großem, d.h. von Frieden und Glück begleitet werden, - und als wichtigstes Ziel, hilft er den Lesern,

Gottverwirklichung zu erreichen, der letztendlichen Bestimmung von allen Menschen auf Erden.

Kapitel 1- Die Macht der Gedanken – ihre Physik und ihre Philosophie

Gedanken übertreffen die Geschwindigkeit des Lichts

Während das Licht im Vakuum mit einer Geschwindigkeit von 300.000 km / Sekunde unterwegs ist, reisen die Gedanken praktisch im Handumdrehen.

Die Gedanken sind feiner als Äther, dem Medium der Elektrizität. Beim Rundfunksender in Kalkutta singt jemand ein wunderschönes Lied. Man kann der wundervollen Stimme im Radio zu Hause in Delhi lauschen. Alle Botschaften werden drahtlos empfangen.

Das Gehirn funktioniert wie eine drahtlose Maschine. Ein Heiliger in innerem Frieden, Selbstvertrauen, Harmonie und spiritueller Wellenlänge sendet Gedanken der Harmonie und des Friedens hinaus in die Welt. Sie reisen mit Lichtgeschwindigkeit in alle Richtungen, sie erreichen den Geist der Menschen und erzeugen auch in ihnen ähnliche Gedanken der Harmonie und des Friedens. Wohingegen ein weltlicher Mensch, dessen Geist voller Eifersucht, Rache und Hass ist, misstönende Gedanken in die Welt hinaus sendet, die auch den Geist Tausender erreichen und in ihnen ähnliche Gedanken des Hasses und der Zwietracht erzeugen.

Das Medium, durch das Gedanken reisen

Wenn man einen Stein in einen Bottich mit Wasser wirft, wird er um die Eintauchstelle auf der Wasseroberfläche konzentrische Kreise hervorrufen. Die Kerze erzeugt mit ihrem Scheitern um sich herum Lichtwellen, die sich in alle Richtungen ausbreiten.

In gleicher Weise verhalten sich gute oder schlechte Gedanken, die den menschlichen Geist berühren und Vibrationen oder mentale Atmosphären im Geist erzeugen, die sich wellenförmig in alle Richtungen ausbreiten.

Mit welchem Medium können Gedanken von einem Menschen zum anderen gelangen? Die bestmögliche Erklärung ist, dass eine Geistsubstanz den ganzen Raum wie Äther erfüllt, die als „Fahrzeug“ für die Gedanken, so wie *Prana* als „Fahrzeug“ für Gefühle, Äther als „Fahrzeug“ für Hitze, Licht und Elektrizität, und Luft als „Fahrzeug“ für den Klang dient.

Der Äther des Raumes registriert die Gedanken

Man kann die Welt durch Gedankenkraft bewegen. Gedanken haben eine große Kraft. Sie können von einem Menschen zum anderen übermittelt werden. Die machtvollen Gedanken der großen Heiligen und früheren *Rishis* werden noch immer im *Akasa* aufgezeichnet. Yogis mit hellseherischen Fähigkeiten können die alten Gedankenaufzeichnungen wahrnehmen und lesen.

Wir sind von unzähligen Gedanken umgeben. Wir schwimmen wie in einem Ozean von Gedanken, nehmen bestimmte Gedanken auf und stoßen andere ab. Jeder hat seine eigene Gedankenwelt.

Gedanken sind etwas Lebendiges

Gedanken sind etwas Lebendiges. Ein Gedanke hat die gleiche Festigkeit wie ein Stein. Selbst nach unserem Tod bestehen die Gedanken fort. Jede Veränderung eines Gedankens wird von einer Vibration in seinem Gefühlskern begleitet. Die Kraft eines Gedankens benötigt eine in ihr wirkende feine Materie von besonderer Art. Je stärker ein Gedanke ist, desto stärker ist auch seine Auswirkung. Gedanken mit einer bestimmten Fokussierung und einer bestimmten Richtung werden ihr Ziel erreichen und ihre Wirkung nicht verfehlen.

Gedanken sind feinere Mächte

Gedanken sind feinere Mächte. Wir nehmen sie über die Nahrung auf. Wenn die Nahrung rein ist, werden auch die Gedanken rein. Derjenige, der reine Gedanken hat, spricht auch sehr machtvoll und hinterlässt bei seinen Zuhörern einen tiefen Eindruck. Er beeinflusst durch seine reinen Gedanken Tausende von Menschen. Ein reiner Gedanke ist schärfer als die Schneide einer Rasierklinge. Sorge immer für reine, feine Gedanken. Die Gedankenkultur ist eine exakte Wissenschaft.

Gedanken sind drahtlose Nachrichten

Diejenigen, die Gedanken des Hasses, der Eifersucht, der Rache und der Bosheit hegen, sind sehr gefährlich. Sie verursachen Unrast und Böswilligkeit unter den Menschen. Ihre Gedanken und Gefühle sind wie drahtlose Botschaften, die in den Äther gesendet werden. Diese Botschaften werden von denjenigen empfangen, die dafür empfänglich sind.

Die Gedanken bewegen sich mit außerordentlicher Geschwindigkeit. Jene Menschen, die feine und fromme Gedanken unterhalten, helfen anderen, die sich in ihrer näheren und weiteren Umgebung aufhalten.

Die Gedanken haben eine außerordentliche Macht

Die Gedanken haben eine außerordentliche Macht. Sie können Krankheiten heilen und das Verhalten von Menschen verändern. Gedanken können alles Mögliche herbeiführen. Sie können Wunder bewirken. Ihre Geschwindigkeit ist unvorstellbar. Gedanken sind von dynamischer Kraft. Sie werden durch Schwingungen des psychischen *Prana* oder der *Sukshma Prana* auf der Gefühlsebene verursacht. Sie haben so etwas wie eine Anziehungskraft. Die Gedanken reisen oder bewegen sich.

Gedankenwellen und Gedankenübertragung

Woraus besteht die Welt überhaupt? Sie ist nichts weiter als eine Materialisierung von Gedankenformen von *Hiranyagarbha* oder Gott. In der Wissenschaft kennt man Hitzewellen, Lichtwellen und elektrische Wellen. Im Yoga kennt man auch Gedankenwellen. Jeder erfährt mehr oder weniger unbewusst die Macht der Gedanken. Große Yogis wie *Janandev*, *Bhartrihari* und *Patanjali* sendeten und empfangen mit

Hilfe der Telepathie (Gedankenübertragung) Nachrichten von Menschen aus großer Entfernung. Die Telepathie war die erste in der Welt bekannte drahtlose Telegrafie bzw. der erste Telefonservice.

Genauso wie man zur Körpererüchtigung, zum Beispiel Tennis oder Cricket spielt, so muss man seine mentale Gesundheit zur Ausstrahlung rechter Gedankenwellen bewahren, in dem man *sattvische* Nahrung zu sich nimmt, seine unschuldige und harmlose Natur wieder belebt, seine Stimmung positiv verändert, seinen Geist entspannt, gute, erhebende und feine Gedanken unterhält, und in dem man Fröhlichkeit kultiviert.

Die Wunder der Gedankenschwingungen

Jeder ausgesandte Gedanke ist eine Schwingung, die niemals er stirbt. Die Welle setzt sich fort und versetzt jedes Teilchen des Universums in Schwingung. Wenn es sich um noble, heilige und mächtige Gedanken handelt, dann versetzen sie den Geist aller sympathischen Menschen in Schwingung. Unbewusst sprechen die Gedanken all jene Menschen an, die sich auf der gleichen Wellenlänge befinden, und entsprechend ihrer Fähigkeiten ähnliche Gedanken aussenden. Als Konsequenz werden ohne deine Kenntnis große Kräfte in Bewegung gesetzt, die zusammenwirken, und die die niederen und bedeutungslosen Gedanken verringern, die von selbstsüchtigen und schlechten Menschen ausgesandt wurden.

Die Vielfalt von Gedankenschwingungen

Jeder Mensch hat seine eigene Gefühlswelt, sein eigenes Denkschema, sein eigenes Verständnis und seine eigene Handlungsweise. Genauso wie sich die Gesichter und die Stimmen zweier Menschen voneinander unterscheiden, so unterscheiden sich auch deren Denkweisen und deren Verständnis. Dies ist der Grund, warum es zwischen zwei Freunden leicht zu Missverständnissen kommen kann.

Der Eine kann die Sichtweise des Anderen nicht richtig verstehen. Reibereien, Zerwürfnisse und Streitereien sind selbst zwischen langjährigen Freundschaften die Folge, und dann halten die Freundschaften nicht mehr lange. Der Eine sollte mit der mentalen Schwingung des Anderen im Einklang sein. Nur dann ist eine Verständigung untereinander möglich. Lüsterne Gedanken, Gedanken des Hasses, der Eifersucht und der Selbstsucht erzeugen im Geist Zerrbilder und verursachen ein umwölktetes Verständnis, Verdrehungen des Intellekts, Gedächtnisverluste und Verwirrungen im Geist.

Erhaltung der Gedankenenergie

In der Physik kennt man den Begriff eines ‚Magnetschalters‘. Der Strom fließt nicht, obwohl viel Energie vorhanden ist. Man muss erst den Schalter betätigen, damit der Strom richtig fließen kann.

Ebenso sollte die mentale Energie, die in verschiedenen wertlosen weltlichen Gedanken vergeudet und fehlgeleitet wird, in gute spirituelle Kanäle gelenkt werden. Stopfe keine unnützen Informationen in deinen Kopf. Lerne Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Vergiss nutzloses Zeug, denn nur dann kannst du deinen Geist mit göttlichen Gedanken füllen. Du bekommst eine neue mentale Stärke, da die verstreuten mentalen Strahlen gebündelt werden.

Die Zellentheorie und die Gedanken

Eine Zelle besteht aus einer Masse von Protoplasma mit einem Nukleus, welche mit Intelligenz ausgestattet ist. Einige Zellen sondern ein Sekret ab und andere Zellen scheiden etwas aus. Die Zellen der Testikel (Hoden) sondern Samen ab; die Zellen der Nieren scheiden Urin aus. Einige Zellen verhalten sich wie Soldaten. Sie verteidigen den Körper vor dem Einfall oder den Angriffen fremder Gifte und Keime. Sie verdauen die Störenfriede und werfen sie hinaus. Einige Zellen transportieren Nahrung zu den Geweben und Organen.

Die Zellen verrichten ihre Arbeit ohne unser bewusstes Zutun. Ihre Aktivitäten werden durch das sympathische Nervensystem gelenkt. Sie stehen in direkter Verbindung mit dem Geist. Jeder Impuls des Geistes, jeder Gedanke, wird zu den Zellen übermittelt. Sie werden durch die verschiedenen Bedingungen oder Zustände des Geistes stark beeinflusst. Wenn es zu Verwirrungen, Depressionen oder negativen Gefühlen und Gedanken kommt, wird dieser Umstand durch die Nerven an jede Zelle des Körpers telegrafisch übermittelt. Die Soldatenzellen erfasst Panik. Sie werden geschwächt. Sie sind nicht mehr in der Lage, ihre Funktion richtig auszuüben und werden damit unfähig ihrer Aufgabe nachzugehen.

Einige Menschen sind betont körperbewusst und haben kein Gefühl für ihr Selbst. Sie führen ein unkorrektes, undiszipliniertes Leben und füllen ihre Bäuche mit Süßigkeiten, Teigwaren usw. Sie gönnen ihren Verdauungs- und Entgiftungsorganen keine Ruhe. Die Atome, Moleküle und Zellen ihrer Körper produzieren schlechte und unharmonische Schwingungen. Sie haben keine Hoffnung, keine Sicherheit, kein Vertrauen, keine Gelassenheit und keine gute Laune. Sie sind unglücklich. Die Lebensenergie funktioniert nicht mehr richtig. Dann vermindert sich die Vitalität. Im Geist breitet sich Furcht, Verzweiflung, Beunruhigung und Angst aus.

Der Erstgedanke und die moderne Wissenschaft

Die Gedanken sind die größte Macht auf Erden. Die Gedanken sind die mächtigsten Waffen eines Yogis. Konstruktive Gedanken transformieren, erneuern und bauen auf. Die weit reichenden Möglichkeiten dieser Kräfte wurden zu früherer Zeit sehr sorgfältig entwickelt und als beste Möglichkeit eingesetzt.

Die Gedanken sind das Rückgrat aller Schöpfungen; die Entstehungsgeschichte der gesamten phänomenalen Schöpfung erhebt sich als ein einziger Gedanke aus dem kosmischen Geist. Die Welt ist die Offenbarung dieses einen Grundgedanken. Dieser Erstgedanke ging als eine Schwingung aus der ewigen Stille des göttlichen Wesens hervor. Dieses ist in der klassischen Terminologie der Bezug zum ‚*Ichha*‘, dem Wunsch von *Hiranyagarbha*, der kosmischen Seele, die als Schwingung hervor gebracht wurde. Es ist nichts weiter als eine plötzlich an- und abschwellende Schwingung von Partikeln, doch ist es etwas unendlich Subtiles, derart subtil, dass es für den normalen Geist nicht wahrnehmbar ist.

Doch damit wird klar, dass alle Kräfte letztendlich in einer reinen Schwingung auflösbar sind. Die moderne Wissenschaft kam neuerdings, nach weiter gehenden Untersuchungen körperlicher Naturen, ebenfalls zu dieser Schlussfolgerung.

Radium und der seltene Yogi

Radium kommt sehr selten vor. Yogis, die ihre Gedanken kontrollieren, sind ebenfalls sehr selten auf dieser Welt.

So wie sich süßer Duft von einem Weihrauchstäbchen ausbreitet, so geht von einem Yogi, der seine Gedanken kontrolliert, und der permanent auf Brahman oder das Ewige vertraut, ein göttlicher Duft und eine göttliche Ausstrahlung (eine magnetische brahmische Aura) aus. Wenn man einen Strauß Jasmin, Rosen oder *Champa-ka* Blumen in die Hand nimmt, wird der ganze Raum von ihrem süßen Duft erfüllt. Genauso, wie sich der Duft im Raum ausbreitet, breitet sich der Ruf oder der Ruhm eines Yogis aus, der seine Gedanken kontrolliert. Er wird zu einer kosmischen Macht.

Gedanken – ihr Gewicht, Ausmaß und Muster

Jeder Gedanke hat sein eigenes Gewicht, Muster, Ausmaß, seine eigene Form, seine Farbe, Qualität und seine eigene Kraft. Ein Yogi kann all diese Gedanken direkt mit seinem inneren yogischen Auge erkennen.

Gedanken sind wie Dinge. Genauso, wie man seinem Freund eine Apfelsine geben und wieder zurücknehmen kann, genauso kann man seinem Freund auch nützliche, machtvolle Gedanken senden und wieder zurücknehmen. Gedanken besitzen eine große Kraft; sie bewegen sich; sie erschaffen etwas. Man kann mit der Macht der Gedanken Wunder bewirken. Um einen Gedanken zu beeinflussen, muss man nur die richtige Technik kennen und anwenden.

Gedanken – ihre Form, ihr Name und ihre Färbung

Angenommen der Geist ist frei von Gedanken und vollkommen ruhig. Doch in dem Augenblick, wo sich Gedanken erheben, nehmen sie sofort Namen und Formen an. Jeder Gedanke hat einen bestimmten Namen und eine bestimmte Form. Auf diese Weise erkennt man, dass jeder Gedanke in uns mit einem bestimmten Wort als Gegenstück verbunden sein muss. Die Form ist der gröbere und der Name ist der feinere Zustand einer einzelnen offenbarten Macht, die als Gedanke bezeichnet wird.

Doch diese Drei sind Eins. Wo immer eines dieser Drei vorhanden ist, sind auch die anderen beiden. Wo ein Name ist, existiert auch eine Form und ein Gedanke dazu.

Ein spiritueller Gedanke ist von gelber Farbe. Gedanken, die mit Angst und Hass angereichert sind, haben eine dunkelrote Färbung; selbstsüchtige Gedanken haben eine braune Färbung usw.

Gedanken – ihre Macht, ihre Wirkung und ihr Nutzen

Gedanken sind eine lebendige dynamische Kraft, - die lebendigste, feinste und unwiderstehlichste Macht im Universum. Durch die Gedanken, als Instrumentarium, erwirbt man Schöpferkraft. Die Gedanken wandern von Einem zum Anderen. Sie beeinflussen die Menschen; eine Persönlichkeit mit machtvollen Gedanken kann schwache Menschen beeinflussen.

Heutzutage gibt es zahlreiche Bücher über die Kultur, die Macht und die Dynamik der Gedanken. Durch das Studium erwirbt man ein umfassendes Verständnis über die Macht, die Wirkungsweise und den Nutzen der Gedanken.

Wir leben in einer unbegrenzten Gedankenwelt

Allein die Gedanken beherrschen die ganze Welt, die großen Schmerzen, das hohe Alter, den Tod und die großen Sünden, die Erde, das Wasser, das Feuer, die Luft und den Äther. Die Gedanken binden die Menschen. Derjenige, der seine Gedanken kontrolliert, ist ein wahrhafter Gott auf Erden.

Man lebt in einer Welt voller Gedanken. Die Gedanken stehen an erster Stelle. Dann erst werden die Gedanken ausgesprochen. Die Gedanken und die Sprache sind unmittelbar miteinander verbunden. Die Gedanken der Angst, der Bitterkeit und der Bosheit verletzen andere Menschen. Wenn der Geist als Ursache aller Gedanken aufhört zu existieren, verschwinden die äußeren Objekte.

Die Gedanken sind wie Dinge. Das Hören, das Fühlen, das Sehen, das Schmecken und das Riechen sind die fünf Hüllen des Geistes; das Wachen, das Schlafen und das Träumen sind seine Zustände; alle zusammen bilden die Bestandteile des Geistes. *Sankalpa*, Leid, Ärger, Bindung und Zeit, - erkenne sie als Ausdruck des Geistes. Der Geist ist der König der Sinne. Die Gedanken sind die Wurzel aller mentalen Prozesse.

Wir nehmen die Gedanken um uns herum nur als Gebilde oder Substanzen wahr. Die Gedanken sind entweder schöpferisch oder zerstörerisch. Die Objekte haben weder etwas Bitteres noch Süßes an sich; sie befinden sich jedoch im Geist, im Subjekt und im Gedankenbild. Sie werden durch Gedanken erschaffen.

Durch das Spiel der Gedanken erscheinen nahe Objekte weit entfernt und umgekehrt. In dieser Welt sind alle Objekte ungebunden; sie stehen nur durch das Denken, der Vorstellung des Geistes, miteinander in Verbindung oder Beziehung. Der Geist verleiht den Objekten Farbe, Muster und Qualität. Der Geist nimmt von den Objekten, über die er intensiv nachdenkt, die Form an.

Freunde und Feinde, Tugenden und Laster existieren nur im Geist. Jeder Mensch erschafft sich seine eigene Welt von Gut und Schlecht, Freude und Schmerz. Gut und Schlecht bzw. Freude und Schmerz gehen nicht von den Objekten aus, sondern diese gehören zu den Verhaltensweisen des Geistes. Diese Welt kennt weder Gutes noch Schlechtes. Dieses sind nur persönliche Vorstellungen.

Gedanken, Elektrizität und Philosophie

Gedanken haben Riesenkräfte. Sie sind stärker als Elektrizität. Sie kontrollieren das Leben, formen den Charakter und beeinflussen die Bestimmung.

Fühle wie ein Gedanke innerhalb kürzester Zeit zu vielen Gedanken wird. Angenommen man möchte ein paar Freunde zum Tee einladen. Der Gedanke an den Tee lässt die Gedanken an den Zucker, die Milch, die Tassen, die Teller, die Stühle, das Tisch Tuch, die Servietten, die Löffel, den Kuchen, die Kekse usw. aufkommen. Auf diese Weise ist die Welt nichts weiter als die Ausbreitung vieler Gedanken. Die gedankliche Ausdehnung des Geistes hin zu den Objekten bedeutet Bindung, und das Zurückziehen der Gedanken bedeutet wiederum Befreiung.

Man muss sehr aufmerksam sein, um Gedanken in ihrem Keim zu erfassen. Der Geist ist sehr trickreich und spielerisch veranlagt. Man muss seine Natur, seine Wege und seine Gewohnheiten verstehen lernen. Nur dann kann man ihn wirklich kontrollieren.

Die *Yoga-Vasishtha* ist das außergewöhnlichste Buch über den praktischen philosophischen Idealismus in der Welt. Das Wesentliche dieses Werkes besteht darin: „Allein *Brahman* oder die unsterbliche Seele existiert. Dieses Universum existiert nicht als Universum. Allein die Kenntnis des Selbst wird uns von Geburt und Tod befreien. Das Auslöschen der Gedanken und der *Vasanas* ist *Moksha*. Allein die Ausdehnung des Geistes ist *Sankalpa*. Durch die Kraft der Unterscheidungsfähigkeit der Gedanken wird das Universum erschaffen. Die Welt ist ein Spiel des Bewusstseins. Die Welt existiert nicht in den drei Zeitperioden von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Das Auslöschen von den *Sankalpas* ist *Moksha*. Vernichte das kleine „Ich“, die *Vasanas* und die *Sankalpas*. Meditiere über das Selbst und werde ein *Jivan-mukta*.“

Die äußere Welt existiert zunächst nur in Gedanken

Jeder Gedanke beinhaltet eine Vorstellung. Ein Tisch ist eine mentale Vorstellung mit etwas Äußerem. Was auch immer man äußerlich sieht, hat sein Gegenstück im Geist. Die Netzhaut des Auges hat eine kleine Struktur. Wie ist es möglich, dass die Vorstellung eines großen Berges, der durch eine kleine Öffnung in der Netzhaut gesehen wird, sich im Geiste widerspiegelt? Das ist das Wunder aller Wunder. Die Vorstellung von einem Berg existiert bereits im Geist. Der Geist ist eine große Leinwand, die alle Bilder der äußerlich wahrgenommenen Objekte enthält.

Die Welt – eine Projektion von Gedanken

Eine sorgfältige Reflexion zeigt, dass das ganze Universum in Wirklichkeit die Projektion des menschlichen Geistes ist, - *Manomatram Jagat*. Die Reinigung und die Kontrolle des Geistes ist das zentrale Ziel allen Yogas. Der Geist ist nichts weiter als eine Aufzeichnung von Eindrücken, die sich unaufhörlich als Impulse und Gedanken ausdrücken. Der Geist ist das, was er macht. Gedanken treiben zu Handlungen an; Aktivitäten schaffen neue Eindrücke im Denkkorgan.

Yoga schlägt mit seiner Methode direkt an die Wurzel dieses Teufelskreises, die eine effektvolle Funktion des Geistes verhindert. Yoga kontrolliert und stoppt die Grundfunktion des Geistes, nämlich, die Gedanken. Wenn die Gedanken transzendent werden, tritt die Intuition in Kraft und das Selbstwissen tritt unvermittelt ein.

Die Gedanken haben die Fähigkeit, die Welt mit einem Augenaufschlag zu erschaffen oder zu zerstören. Der Geist erschafft mit seinen eigenen *Sankalpas* oder Gedanken die Welt. Es ist der Geist, der die Welt erschafft (*Manomatram Jagat*,

Manahkalpitam Jagat). Durch das Spiel des Geistes wird ein *Kalpa* zu einem Augenblick und umgekehrt. Durch ihn wird im Traum ein Traumbild erschaffen, und auch wenn dem Geist nichts Sichtbares zur Verfügung steht, so generiert er sichtbare Bilder.

Die Gedanken, die Welt und die zeitlose Wirklichkeit

Der Geist ist die Wurzel des *Samsara*-Baumes mit seinen Tausenden von Schösslingen, Zweigen, zarten Blättern und Früchten. Wenn man seine Gedanken vernichtet, kann man den Baum von *Samsara* zerstören. Zerstöre die Gedanken, sobald sie aufkeimen. Durch das Auslöschen der Gedanken vertrocknet die Wurzel und mit ihr der *Samsarabaum*. Dies erfordert außerordentliche Geduld. Wenn alle Gedanken ausgerottet sind, badet man in einem Ozean der Glückseligkeit. Dieser Zustand ist unbeschreiblich. Man muss ihn selbst erfahren haben.

Genauso wie das Feuer in seiner Quelle erstickt, wenn das Brennmaterial ausgegangen ist, so wird auch der Geist in seiner Quelle, dem *Atman*, aufgelöst, wenn alle *Sankalpas* oder Gedanken vernichtet sind. Dann wird *Kaivalya* erreicht, die Erfahrung der zeitlosen Wirklichkeit, der Zustand absoluter Unabhängigkeit.

Kapitel 2- Die Macht der Gedanken – ihre Gesetze und ihre Dynamik

Die Gedanken – die Architekten der Bestimmung

Wenn der Geist fortgesetzt nach ein und demselben Denkschema verfährt, bildet sich eine Gewohnheit, bei der die Gedankenmacht automatisch kanalisiert ist. Solch eine Gewohnheit lässt diese Gedanken selbst den Tod überleben. Und da die Gedanken zum Ego gehören, werden sie auf Grund ihrer Neigungen und Fähigkeiten anschließend wieder auf das irdische Leben übertragen.

Jeder Gedanke hat, daran muss man sich erinnern, seine eigene mentale Vorstellung. Das Wesen der verschiedenen mentalen Vorstellungen, die in einem einzigen körperlichen Leben gebildet werden, werden auf der mentalen Ebene aufbereitet. Sie bilden die Grundlage für das nächste körperliche Leben. In dem Augenblick, wo sich zur Geburt ein neuer Körper ausbildet, wird auch ein neuer Geist und ein neuer *Buddhi* gebildet.

Die detaillierte Arbeit von Gedanken und Bestimmung ist nicht so leicht zu erklären. Jedes *Karma* erzeugt einen Doppeleffekt, einerseits im individuellen Geist und andererseits in der Welt. Der Mensch bereitet durch die Folgen seiner Handlung die Umstände für sein zukünftiges Leben. Jede Handlung hat eine zurückliegende Vergangenheit und eine Zukunft, die von ihr ausgeht. Eine Handlung schließt einen Wunsch ein, der sie antreibt, und einen Gedanken ein, der sie gestaltet.

Jeder Gedanke hat eine Verbindung zu einer endlosen Kette von Ursachen und Wirkungen. Jede Folge wird zur Ursache, und jede Ursache hat eine Auswirkung. Jede Verbindung in der endlosen Kette ist mit den drei Komponenten von "Wunsch, Gedanke und Handlung" verschweißt. Ein Wunsch regt einen Gedanken an; ein Gedanke verkörpert sich selbst als eine Handlung. Die Handlungen erzeugen das Gewebe der Bestimmung.

Selbstsüchtige Gier nach dem Besitz anderer, obwohl diese Gier nicht zum Betrug in der Gegenwart führen muss, macht den Menschen in einem späteren Erdendasein zum Dieb. Hass und Rache, die insgeheim gehegt werden, sind die Saat für einen späteren Mörder. Darum bringt selbstlose Liebe den Philanthropen und Heiligen hervor. Jeder Gedanke des Mitleids hilft die zarte und mitleidsvolle Natur zu bilden, die zu jemandem gehört, der ein Freund aller Geschöpfe ist.

Der Heilige *Vasishta* bittet *Rama Purushartha* zu üben oder seine Tapferkeit in dem Bemühen zu zeigen. Lasst das Leben nicht zum Schicksal (Fatalismus) werden, sonst wird daraus Trägheit und Faulheit. Erkennt die Macht der Gedanken und bemüht euch. Durch rechtes Denken bereitet eure Zukunft. *Prarabdha* ist das *Purushartha* der letzten Geburt. Man handelt und erntet eine Gewohnheit; eine Gewohnheit bildet den Charakter, der zur Bestimmung wird.

Der Mensch ist der Meister seiner eigenen Bestimmung. Man bestimmt durch die Macht der Gedanken seine Zukunft. Man kann die Bestimmung auch zurücknehmen. Alle Möglichkeiten, Energien und Kräfte sind latent im Menschen vorhanden. Man enthülle sie, werde frei und groß.

Gedanken beeinflussen den Gesichtsausdruck

Das Gesicht ist wie ein herkömmlicher Tonträger. Was auch immer gedacht wird, es steht in das Gesicht geschrieben. Jeder verwerfliche Gedanke legt sich auf das Gesicht nieder. Das Gesicht ist mit Narben und Wunden durch schlechte Gedanken, wie Hass, Ärger, Lust, Eifersucht, Rache usw. übersät. Aus den Narben auf dem Gesicht lässt sich sofort der Zustand des Geistes ablesen. Man kann sofort die Krankheit des Geistes erkennen.

Wenn jemand glaubt, er könne seine Gedanken verbergen, so ist er ein Dummkopf erster Güte. Seine Situation ist wie die eines gejagten Straußes, der seinen Kopf mit der Vorstellung in den Sand steckt, dass er von niemandem gesehen werden könne. Das Gesicht ist der Index des Geistes. Das Gesicht ist ein Abbild des Geistes. Jeder Gedanke schneidet eine Falte in das Gesicht. Ein göttlicher Gedanke lässt das Gesicht erstrahlen. Ein übler Gedanke verdunkelt es. Andauernde göttliche Gedanken erheben die Aura oder den Heiligenschein.

Fortgesetzte üble Gedanken verstärken die dunklen Eindrücke, genauso wie bei einem mit Wasser gefüllten Gefäß beim Hochziehen aus einem Brunnen im Laufe der Zeit durch andauerndes Anecken an der Brunnenwand immer größer werdende Beulen erzeugt werden. Der Gesichtsausdruck zeigt den wahren inneren Zustand des Geistes. Das Gesicht ist wie eine Anzeigetafel, die anzeigt, was im Inneren des Geistes vorgeht. Die Gedanken, Stimmungen, Gefühle usw. erzeugen ihre bleibenden Eindrücke im Gesicht.

Im Gesicht kann man die eigenen Gedanken nicht verbergen. Man mag fälschlicherweise glauben, man hätte seine Gedanken verborgen. Die Gedanken der Lust, der Gier, der Eifersucht, des Ärgers, der Rache, des Hasses spiegeln sich sofort im Gesicht wider. Das Gesicht ist ein vertrauensvolles Spiegelbild und ein feinfühliges registrierendes Medium, das alle Gedanken widerspiegelt.

Die Gedanken sind ein Ausdruck des körperlichen Befindens

Der Geist ist das subtilere Gebilde des Körpers. Der Körper ist die nach außen gerichtete Offenbarung der Gedanken. Wenn der Geist erregt ist, dann ist es auch der Körper.

Da ein Mensch von grober Erscheinung im Allgemeinen weder fähig ist andere zu lieben noch anderen zu danken, kann auch kein grobschlächtiger Mensch von anderen Liebe oder Dankbarkeit erwarten. Der Geist reflektiert seine verschiedenen Zustände sichtbar auf dem Gesicht, was ein intelligenter Mensch sehr leicht lesen kann. Der Körper folgt dem Geist. Wenn der Geist fühlt, aus einer großen Höhe herabzufallen, bereitet sich der Körper sofort darauf vor und sendet entsprechende Signale aus. Furcht, Angst, Kummer, Heiterkeit, Ausgelassenheit, Ärger usw. zeigen sich im Gesichtsausdruck.

Die Augen verraten die Gedanken

Die Augen, die die Fenster der Seele darstellen, verraten den Zustand des Geistes. In den Augen befindet sich ein telegrafisches Instrument, um die Botschaften von Tücke, Depression, Schwermut, Hass, Ausgelassenheit, Frieden, Harmonie, Gesundheit, Macht, Stärke und Schönheit zu übertragen. Wenn man die Fähigkeit hat, in den Augen anderer zu lesen, kann man den Geisteszustand ablesen. Man kann die vorherrschenden Gedanken erkennen, wenn man die Zeichen auf dem Gesicht, die Konvergenz und das Verhalten beachtet. Es bedarf nur ein wenig Mut, Schafsinn, Training, Intelligenz und Erfahrung.

Negative Gedanken sind Gift für das Leben

Kummer- und furchtvolle Gedanken sind furchtvolle Kräfte in uns. Sie vergiften die Lebensquellen, zerstören die Harmonie, die Leistungsfähigkeit und die Vitalität, während die positiven Gedanken der Ausgelassenheit, der Freude und des Mutes, des Heils, der Wahrheit, an Stelle der irritierenden Gedanken, die mentalen Kräfte außerordentlich vergrößern. Sei immer ausgelassen, lächle. Lache!

Ungleichgewicht von Psyche bzw. Körper

Die Gedanken üben ihren Einfluss auf den ganzen Körper aus. Kummer schwächt den Körper. Der Körper beeinflusst umgekehrt auch den Geist. Ein gesunder Körper macht einen gesunden Geist. Wenn der Körper krank ist, erkrankt auch der Geist. Wenn der Körper stark und gesund ist, wird auch der Geist stark und gesund.

Plötzlich heftige Gemütsregungen schädigen die Gehirnzellen ernsthaft, schütten giftige chemische Substanzen in das Blut, rufen Schockwellen und Depressionen hervor, unterdrücken die Bildung von Verdauungssäften, - wie der Gallenflüssigkeit und anderen Verdauungssäften im Verdauungskanal, - schwemmen körpereigene Energien aus, führen zu vorzeitiger Alterung und verkürzen das Leben.

Wenn man sich ärgert, wird der Geist gestört. Ähnlich wie der Geist, wird auch der Körper gestört. Das gesamte Nervensystem wird angegriffen. Man wird geschwächt. Kontrolliere den Zorn durch Liebe. Der Zorn ist eine machtvolle Energie, die durch den *vyavaharischen Buddhi* unkontrollierbar ist, jedoch durch den klaren Verstand (*Sattvischer Buddhi*) oder *Viveka-Vichara* kontrolliert werden kann.

Die schöpferischen Kräfte der Gedanken

Die Gedanken erschaffen die Welt. Die Gedanken lassen Dinge in Erscheinung treten. Die Gedanken erzeugen die Wünsche und erregen die Leidenschaften. Darum wirken die gegenläufigen Gedanken, die die Wünsche und die Leidenschaften vernichten, den ursprünglichen Ideen zur Befriedigung der Wünsche entgegen. Wenn jemand durch irgendetwas beeindruckt wurde, helfen gegenläufige Gedanken, um diese Wünsche und die Leidenschaften zu zerstören.

Glaube von den Menschen, sie seien deine Freunde, und sie werden deine Freunde. Wenn man von jemandem annimmt, er wäre ein Feind, dann wird er auch zum Feind. Derjenige, der die Wirkungsweise des Geistes versteht und ihn kontrolliert, wird zu einem glücklichen Menschen.

Ähnliche Gedanken ziehen einander an

In der Gedankenwelt gilt auch das Gesetz: „Gleich und gleich gesellt sich gern.“ Menschen mit ähnlichen Gedanken ziehen einander an. Darum gilt folgende Maxime: „Vögel mit dem selben Gefieder fliegen zusammen“; „ein Mensch wird an seiner Gesellschaft erkannt.“ Ein Arzt gibt sich mit Ärzten ab. Ein Gesangsstar liebt einen anderen Gesangsstar. Ein Philosoph liebt andere Philosophen. Ein Vagabund liebt andere Vagabunden. Der Geist hat eine Anziehungskraft.

Man fühlt sich permanent zu sich selbst hingezogen, nämlich zu den sichtbaren und den unsichtbaren Seiten seiner Lebensenergie, d.h. zu den Gedanken, den Einflüssen und den Bedingungen, die den eigenen Gedankengängen verwandt sind. Dieses universale Gesetz wirkt ständig, egal ob man sich dessen bewusst ist oder nicht. Gedanken sind eine Privatangelegenheit. Man kann seine eigenen Gedanken dahingehend kontrollieren, was einem angenehmen erscheint. Man hat es selbst in der Hand, seine eigenen Gedanken zu bestimmen, und man kann die Umstände selbst herbeiführen, die man liebt bzw. ablehnt, vorausgesetzt allerdings, man entscheidet sich dafür.

Die Spanische Grippe und die ansteckenden Gedanken

Mentale Handlungen sind wirkliche Handlungen. Die Gedanken sind die wirklichen Handlungen; sie sind die dynamische Kraft. Man möge sich daran erinnern, dass Gedanken sehr ansteckend sind; sie sind möglicherweise ansteckender als die Spanische Grippe.

Ein sympathischer Gedanke in uns erzeugt auch einen sympathischen Gedanken bei den Menschen, denen man gerade begegnet. Ärger ruft auch im Umfeld Ärger hervor. Man ist voller Freude, wenn man eine Gruppe spielender und tanzender Kinder in seiner Nähe erblickt. Ein Gedanke der Freude erzeugt auch in anderen Gedanken der Freude. Darum erzeuge in dir friedvolle und freudige Gedanken.

Wenn sich ein guter und ehrenwerter Mensch in schlechte Gesellschaft begibt, wird auch er zu stehlen beginnen. Wenn sich ein nüchterner Mensch in die Gesellschaft eines Trunkenbolds begibt, wird auch er zu trinken anfangen. Gedanken sind außerordentlich ansteckend.

Die Anwendung eines psychologischen Gesetzes

Bewahre ein junges Herz. Glaube nicht: „Ich bin alt geworden.“ Zu glauben, man wäre alt geworden, ist eine schlechte Angewohnheit. Wenn du 60 Jahre alt bist, dann glaube, du seiest 16 Jahre alt. Dies ist ein wichtiges psychologisches Gesetz.

„Was man glaubt, zu dem wird man.“ Dieses ist eine große Wahrheit. Glaube: „Ich bin stark“, und man wird stark. Wenn man glaubt, man sei ein Dummkopf, dann wird man auch einer. Glaube: „Ich bin ein Heiliger oder Gott“, dann wird man ein Heiliger oder göttlich. Allein die Gedanken formen einen Menschen. Ein Mensch lebt immer in einer Welt der Gedanken. Jeder hat seine eigene Gedankenwelt.

Vorstellungen bewirken Wunder.

Die Gedanken haben eine große Kraft. Gedanken sind, wie bereits erwähnt, etwas Solides. Die Gegenwart ist das Ergebnis vergangener Gedanken, und die Zukunft wird durch die gegenwärtigen Gedanken gestaltet. Wer aufrecht denkt, wird aufrecht sprechen und handeln. Die Sprache und die Handlungen folgen den Gedanken.

Verstehe die Gesetze der Gedanken

Jeder sollte die Gesetze der Gedanken und ihre Wirkungsweise richtig verstehen; nur dann kann man durch diese Welt gut hindurch kommen und glücklich leben. Nutze die helfenden Kräfte, um allen Seiten auf die bestmögliche Art gerecht zu werden. Man kann die feindlichen oder gegenläufigen Kräfte neutralisieren. Genauso wie ein Fisch gegen den Strom schwimmt, so kann man sich gegenüber den feindlichen Kräften verhalten, indem man sich richtig ausrichtet und vorsichtig mit angemessenen Methoden entgegengeht. - Sonst wird man zum Sklaven. Man wird durch verschiedene Strömungen hin und hergerissen. Man wird wie die Holzstämme in einem wilden Flusslauf hin und hergedriftet. Obwohl man keine Not leidet, ist man trotzdem immer schlecht gelaunt und unglücklich.

Der Kapitän eines Schiffes, der den Kompass, die Gewässer, die Route und die Strömungen im Ozean kennt, kann ruhig und sicher seinen Weg steuern. Ansonsten würde sein Schiff hilflos hin und her driften und letztendlich an

einem Felsen oder Eisberg zerschellen. Ähnlich verhält sich ein weiser Segler im Ozean des Lebens, der detaillierte Kenntnisse über die Gesetze des Denkens und über die Natur hat, und damit ruhig das Ziel seines Lebens erreicht.

Wenn man die Gesetze des Denkens versteht, kann man seinen Charakter in jede gewünschte Form bringen. Im allgemeinen Sprachgebrauch heißt es: „So wie man denkt, so wird man.“ Denke du bist rein, und du wirst rein. Denke du bist nobel, und du wirst nobel. Werde zur Verkörperung der guten Natur. Denke von allem, dass es gut ist. Handle immer gut. Diene, liebe, gib. Mache andere glücklich. Lebe, um anderen zu dienen. Dann erntest du Glück. Du wirst schöne Begebenheiten, Gelegenheiten oder Umstände erleben.

Wenn man andere verletzt, Skandale heraufbeschwört, missgünstig, verleumderisch oder hinterlistig ist, wenn man andere ausbeutet, durch falsche Aussagen nach deren Besitz trachtet, wenn man etwas unternimmt, um anderen Schaden zuzufügen, dann erntet man Schmerz. Dann erfährt man missliche Begebenheiten, Gelegenheiten und Umstände.

Dieses ist das Gesetz des Denkens und der Natur. Genauso wie man seinen guten oder schlechten Charakter durch feines und gutes Denken formen kann, so kann man gute und schlechte Begebenheiten durch gute oder schlechte Handlungen herbeiführen. Ein Mensch mit Unterscheidungsfähigkeit ist immer sorgfältig, wachsam und umsichtig. Er überwacht seine Gedanken immer sorgfältig. Er übt sich in Selbstbeobachtung. Er kennt seine Gefühlswelt, welche *Vritti* oder *Guna* in diesem Augenblick vorherrscht. Er erlaubt keinem üblen Gedanken, die Pforte seiner Gedankenwelt zu durchschreiten, denn er erstickt das Übel sofort im Keim.

Durch dieses positive Denken, durch die Beobachtung der Natur der eigenen Gedanken, durch Selbstbeobachtung, durch aktives nobles Denken, bildet ein Mensch mit Unterscheidungsfähigkeit seinen noblen Charakter und seine höhere Bestimmung. Er spricht mit Bedacht. Er spricht wenig. Er findet liebe Worte. Er gebraucht niemals harsche Töne, die die Gefühle von Anderen verletzen könnten. Er entwickelt Geduld, Dankbarkeit und universale Liebe. Er versucht die Wahrheit zu sprechen. Auf diese Weise kontrolliert er seine Sprache. Er gebraucht angemessene Worte. Er schreibt in angemessener Weise. Dieses hinterlässt im Geist der Menschen einen tiefen Eindruck. Er praktiziert *Ahimsa* und *Brahmacharya* in Gedanken, Worten und Taten. Er praktiziert *Saucha* und *Arjava*. Er versucht Gleichmut zu bewahren und immer fröhlich zu sein. Er bewahrt ein *Suddha-Bhava*. Er übt sich in den drei Arten von *Tapas* (körperlich, verbal und mental) und kontrolliert seine Handlungen. Er denkt nichts Übles. Er vollzieht keine üblen Handlungen

Er übt sich darin, immer günstige Lebensumstände zu bekommen. Derjenige, der Freude verbreitet, erzeugt automatisch auch solche günstigen Lebensumstände der Freude. Jemand, der anderen Schmerz bereitet, erntet zweifellos, entsprechend dem Gedankengesetz, ungünstige Lebensumstände, die ihm Unglück und Schmerz bereiten. Darum erschafft jeder durch die Art und Weise seines Gedankengutes seinen eigenen Charakter und seine eigenen Lebensbedingungen. Schlechte Charaktere können durch gute Gedanken in gute Charaktere und unglückliche Lebensumstände können durch gute Taten in günstige Lebensumstände verwandelt werden.

Die Gesetze sind in höheren Gedanken enthalten

Wie du denkst, so wirst du. So wie deine Gedanken sind, so entwickelt sich dein Leben. Verbessere dein Gedankengut. Bessere Gedanken verursachen bessere Handlungen. Nur an die Objekte dieser Welt zu denken, bereitet Schmerz. Bindung wird direkt durch das Denken erzeugt. Reine Gedanken haben eine größere Kraft als Elektrizität.

Der Geist, der durch die Sinnesobjekte berührt wird, neigt zur Bindung, wohingegen jene Objekte, die nicht attraktiv erscheinen, zur Befreiung führen. Der Geist ist wie ein Räuber; erschlage diesen Geistesräuber, dann wirst du glücklich und für immer frei sein. Benutze all deine Kraft, um den Geist zu erobern. Dieses ist wahre Männlichkeit oder *Purushartha* (rechtes Handeln). Selbstverleugnung ist das Mittel zur Reinigung und Verfeinerung des Gedankengutes. Reinige und beruhige den Geist. Die Ebenen der Unwissenheit, die das Wissen verdecken, können ohne einen ruhigen Geist nicht beseitigt werden.

Eine subtile Ernährung formt den Geist. Der Geist wird aus der Nahrung geformt. Der subtile Anteil der Nahrung wird in Geiststoff umgewandelt. Nahrung ist nicht das, was wir essen, sondern das, was wir über unsere Sinne aufnehmen.

Lerne Gott überall zu sehen.

Dieses ist die wirkliche Nahrung für das Auge. Die Reinheit der Gedanken beruht auf der Reinheit der Nahrung. Man kann besser sehen, besser hören, besser schmecken, besser denken, wenn man sich mit erhabenen göttlichen Gedanken beschäftigt. Schau durch ein grünes oder ein rotes Glas auf ein Objekt; das Objekt erscheint grün oder rot. Genauso sind die Objekte durch das Wunschdenken des Geistes gefärbt.

Alle Gefühlszustände sind vergänglich; sie verursachen Schmerzen und Sorgen. Die Gedanken sind frei. Befreie dich von der Sklaverei der Vorurteile, die den Intellekt abstumpfen und die Gedanken einschränken. Dieses ist die richtige Methode des direkten Denkens. Nachdem die Gedanken gereinigt wurden, offenbart der Atman sein Selbst. Wenn der Geist klar und wunschlos, ohne Beweggrund, ohne jedes Verlangen oder Wünschen oder ohne Gedanken, zwanglos und ohne Hoffnung ist, dann strahlt der absolute Atman. Es gibt die Erfahrung von Glückseligkeit. Lebe so, wie die Heiligen leben. Dieses ist der einzige Weg, die Gedanken, den Geist und das niedere Selbst zu besiegen, und solange der Geist nicht erobert wurde, kann man sich des Sieges nicht sicher sein.

Die Gedanken als Bumerang

Geh sorgfältig mit den Gedanken um. Was auch immer als Gedanke ausgesandt wird, kommt wieder zurück. Jeder Gedanke ist wie ein Bumerang. Wer jemanden hasst, wird wieder gehasst. Wer liebt, wird wieder geliebt.

Ein Übel ist das dreimalige Verfluchen. Erstens werden die eigenen Gefühle durch das Verfluchen verletzt. Zweitens verletzt es den Verfluchten.

Schließlich wird die ganze Menschheit durch das Vergiften der mentalen Atmosphäre verletzt. Jeder üble Gedanke ist für die betroffene Person wie ein Schwerthieb. Wenn man Gedanken des Hasses unterhält, dann ist man wirklich ein Mörder jenes Menschen, den man hasst. Doch du bist auch ein Selbstmörder, denn diese Gedanken kommen wieder zurück.

Ein Geist, der von üblen Gedanken heimgesucht ist, wirkt wie ein Magnet und zieht ähnliche Gedanken anderer Menschen an, wobei sich die ursprünglichen üblen Gedanken verstärken. Üble Gedanken, die in die Atmosphäre geschleudert werden, vergiften dafür empfängliche Denkkorgane. Das Festhalten an üblen Gedanken führt schrittweise zur Widerwärtigkeit desjenigen und zwingt ihn, irgendwelche Handlungen auszuführen, die er verkörpert.

Gedanken und die Wellen der See

Die Gedanken sind wie die Wellen auf dem Ozean. Sie sind zahllos. Es scheint zu Anfang aussichtslos, sie zu erobern. Einige Gedanken mögen vergehen, während sich andere verstärken. Dieselben alten Gedanken, die einst unterdrückt wurden, können wieder zum Vorschein kommen. Sei zu keiner Zeit niedergeschlagen. Du wirst sicherlich an innerer spiritueller Stärke gewinnen und am Ende siegreich sein. Alle Yogis vor dir mussten dieselben Schwierigkeiten durchmachen wie du jetzt.

Der Prozess der Zerstörung der mentalen Veränderungen ist schwierig und langwierig. Die Gedanken können nicht in ein oder zwei Tagen zerstört werden. Gib nicht auf Grund von ein paar Schwierigkeiten oder Blockaden auf halber Strecke auf.

Das erste Ziel sollte sein, die Wünsche zu reduzieren; dann werden die Gedanken automatisch weniger. Schrittweise werden alle Gedanken entwurzelt.

Die Farbe und der Einfluss von heiligen Gedanken

Buddha hat erklärt: „Alles, was wir sind, wurde aus Gedanken gemacht.“ Unsere Gedanken sind die Ursache für den Kreislauf der Geburten. Darum sollten wir immer nach der Reinigung unserer Gedanken streben.

Wenn wir in der Nähe eines Heiligen sitzen, fühlen wir die einzigartige Ruhe; doch wenn wir in Begleitung eines schlechten, selbstsüchtigen Menschen sind, werden wir unruhig. Dieses liegt an der Schwingung von Frieden und Ruhe, die von der Aura des Heiligen ausgeht, wohingegen von der Aura eines selbstsüchtigen Menschen eine Schwingung von üblen und selbstsüchtigen Gedanken ausgeht. Die Gedanken erzeugen weiterhin eine bestimmte Form. Die Qualität und die Natur eines Gedanken bestimmen die Farbe und die Klarheit der Gedankenform.

Eine Gedankenform ist eine lebende Einheit, die dazu neigt, die Absichten des Denkenden auszudrücken. Blaue Gedankenformen weisen auf Hingabe hin. Die Gedankenform von Selbstverzicht ist von einem wundervollen Azurblau mit einem in diesem Blau scheinenden weißen Licht. Die Gedankenformen der Selbstsucht, des Stolzes und des Zorns sind von graubrauner, oranger und roter Farbe. Wir sind ständig von diesen Gedankenformen umgeben und unser Geist wird dadurch ernsthaft beeinflusst. Nicht einmal ein Viertel all unserer Gedanken stammen von uns selbst, sondern wurden aus der Atmosphäre aufgenommen. Meistens sind sie von übler Na-

tur. Darum sollten wir ständig den Namen Gottes im Geiste bewegen. Dieses wird uns vor ihrem üblen Einfluss schützen.

Die Aura und die Dynamik eines entwickelten Geistes

Besonders im Umfeld von hoch entwickelten Gedankenkräften, spüren wir die Offenbarung einer machtvollen Aura. Der spürbare Einfluss eines höher entwickelten Geistes über einen weniger entwickelten Geist bedarf der besonderen Anmerkung. Es ist unmöglich zu beschreiben, was es bedeutet, in der Gegenwart eines Meisters zu sein. In Seiner Gegenwart zu sein, obwohl er kaum ein Wort spricht, vermittelt ein prickelndes Gefühl, und lässt uns die Wirkung einer neuen Inspiration entdecken, die auf unseren Geist ihren Einfluss ausübt.

Der Geist hat eine Aura, - eine mentale oder psychische Aura. Der Begriff dafür im Sanskrit lautet: *Tejas*. Vom Geist geht ein Leuchten aus. Bei jenen Menschen, die nach der vollkommenen Entwicklung ihres Geistes suchen, können wir eine außerordentliche Ausstrahlung feststellen. Diese Ausstrahlung kann weite Strecken überbrücken und eine große Zahl von Menschen, denen es vergönnt ist, unter dem Einfluss eines solchen Meisters zu stehen, wohl tuend beeinflussen. Man muss anmerken, dass die spirituelle Aura viel mächtiger ist als die psychische, mentale oder *pranische* Aura.

Die Dynamik der Gedanken und die Stimmungen

Menschen mit düsterer Stimmungslage ziehen düstere Dinge und Gedanken von anderen oder von im Raum schwebenden schlechten Schwingungen an. Menschen hingegen, die voller Hoffnung, Vertrauen und von fröhlichem Gemüt sind, ziehen die Gedanken ähnlicher Naturen an. Sie sind in ihren Zielen immer erfolgreich.

Die Menschen mit negativen Stimmungen, wie Depressionen, Zorn und Hass verletzen andere. Sie beeinflussen andere und erzeugen in ihnen zerstörerische Gedanken. Sie sind verantwortlich für den großen Schaden in der Gedankenwelt. Die Menschen mit glücklichem und fröhlichem Gemüt hingegen, sind ein Segen für die Gesellschaft. Sie bringen anderen Glück.

Genauso wie ein junge, hübsche Dame ihr Gesicht verdeckt und sich nicht in der Öffentlichkeit zeigen möchte, wenn ihr Gesicht eine Eiterbeule verunziert, so solltest auch du dich nicht in der Öffentlichkeit sehen lassen und dich mit Freunden treffen, wenn du depressiv, eifersüchtig oder voller Hass bist, denn du wirst andere damit anstecken. Du wirst zur Bedrohung für die Gesellschaft.

Gedankendynamik in universaler Umgebung

Die Gedanken verlassen tatsächlich das Gehirn und schweben herum. Wenn ein Gedanke, sei er gut oder schlecht, das Denkorgan eines Menschen verlässt, verursacht er eine Schwingung, die in der mentalen Atmosphäre weit in alle Richtungen reist. Sie betritt auch andere Denkorgane.

Ein Heiliger, der in einer Höhle in den Himalajas lebt, sendet einen machtvollen Gedanken bis in die letzte Ecke Amerikas. Wenn sich jemand in einer Höhle reinigen möchte, reinigt er in Wirklichkeit die Welt und hilft somit der ganzen Welt. Niemand kann seine reinen Gedanken vor dem Austritt bewahren und verhindern, dass sie jene erreichen, die sie wirklich wünschen. Genauso wie die Sonne fortgesetzt jeden Tropfen Wassers auf der Erdoberfläche in Dampf verwandelt, und genauso wie der Dampf emporsteigt und sich in Form von Wolken sammelt, so steigen auch alle Gedankenprojektionen von einsamen Orten auf, ziehen durch den Raum, vereinigen sich mit ähnlichen Gedanken, die von Gleichgesinnten gedacht wurden, und all diese heiligen Gedanken zusammen kommen mit großer Macht herunter, um unerwünschte Mächte zu unterjochen.

Kapitel 3 - Der Wert und der Nutzen der Gedankenkraft

Diene anderen durch Gedankenschwingungen

Ein aufrichtiger Mönch oder *Sannyasin* kann alles mit seinen Gedankenschwingungen erreichen. Ein *Sannyasin* oder Yogi muss kein Präsident einer Gesellschaft oder Führer einer politischen Bewegung werden. Dies ist eine dumme und kindische Idee. Indien hat nun den missionarischen Geist des Westens aufgegriffen und verlangt von ihren *Sannyasins*, dass sie sich an sozialen und politischen Aktivitäten beteiligen. Es ist nicht notwendig, dass ein *Sannyasin* oder Heiliger auf der Bildfläche erscheint, um der Welt zu helfen, zu predigen und den Geist der Menschen aufzurichten.

Einige Heilige predigen durch ihr lebendes Beispiel. Ihr Leben ist eine einzige Verkörperung ihrer Lehren. Die Begegnung mit Ihnen erhebt den Geist von Tausenden. Ein Heiliger ist für andere eine lebendige Versicherung zur Gottverwirklichung. Viele beziehen ihre Inspiration vom Angesicht der Heiligen. Niemand kann die Gedankenschwingungen von Heiligen kontrollieren. Ihre reinen, starken Gedankenschwingungen überbrücken große Entfernungen, reinigen die Welt und betreten den Geist von vielen Tausenden von Menschen. Es gibt daran keinen Zweifel.

Mediziner können durch Suggestion heilen

Mediziner sollten eine genaue Kenntnis über die Wissenschaft der Suggestion haben. Aufrichtige und verständnisvolle Ärzte sind sehr selten. Ärzte, die keine Kenntnis über die Suggestion haben, richten mehr Schaden an als das sie Gutes tun. Sie töten manchmal ihre Patienten, indem sie ihnen unnötigerweise Angst einreden.

Bei einem kleinen Husten sagt der Doktor: „Nun, mein Freund, du hast wohl TB. Du musst in die Schweiz oder nach Wien fahren. Du musst dich einer Kur unterziehen.“ Der arme Patient fürchtet sich, obwohl es keine Anzeichen von Schwindsucht gibt. Es handelt sich lediglich um einen kleinen Katarrh der Atemwege. Der Patient entwickelt jedoch auf Grund der Suggestion des Arztes eine Furcht und Angstzustände, sodass er tatsächlich Schwindsucht bekommt. Der Arzt hätte ihm sagen sollen: „Oh, es ist nichts. Es ist eine einfache Erkältung. Morgen bist du wieder fit. Nimm

ein schleimlösendes Mittel und inhaliere Eukalyptusdämpfe. Am besten du fastest heute.“ Solch ein Arzt ist wie ein Gott. Ihn muss man ehren.

Der Arzt mag sich sagen: „Wenn ich mich so verhalte, verliere ich meine Patienten. Dann kann ich nicht mehr praktizieren.“ Dies ist ein Fehler. Die Wahrheit siegt immer. Die Menschen werden zu dir kommen, da du sympathisch und freundlich bist. Du wirst eine gut gehende Praxis haben.

Es gibt die Heilung durch Suggestion. Dieses ist eine Behandlung ohne Medikamente. Dieses ist suggestive Therapie. Durch gute und machtvolle Suggestion kann man vielerlei Krankheiten kurieren. Man muss diese Wissenschaft erlernen und sie praktizieren. Alle Homöopathen, Allopathen, ayurvedischen und unanischen Ärzte sollten diese Wissenschaft kennen. Man kann die Suggestion mit allen anderen Systemen verbinden. Die Ärzte werden dadurch gut gehende Praxen haben.

Die Predigt von Yogis durch Gedankenübertragung

Durch ihre spirituellen Schwingungen und ihre magnetische Aura helfen die vielen unbekanntenen Yogis der Welt mehr als die Yogis auf den Podien. Kanzelpredigten gehören zu Menschen zweiten spirituellen Grades, die keine Kenntnis haben und niemals ihre inneren übernatürlichen Möglichkeiten und Kräfte zur Anwendung gebracht haben.

Große Meister und Mahatmas übertragen mit Hilfe von Telepathie ihre Botschaften zu ihren verdienten Schülern in den verschiedensten Ecken der Welt. Diese Möglichkeit der Kommunikation ist für uns übernatürlich, doch ist sie für einen Yogi etwas ganz Normales.

Die Beeinflussung anderer durch die Gedanken

Man kann einen anderen Menschen ohne vernehmbare Stimme beeinflussen. Nur die Konzentration von Gedanken bezogen auf die jeweilige Person ist erforderlich. Dieses ist Telepathie.

Hier nun ein Beispiel zur Anwendung von Telepathie: Denke an einen Freund oder eine Cousine, die in einem entfernten Land lebt. Stelle dir zunächst das Gesicht vor. Wenn das Bild klar vor Augen ist, dann sprich mit lautloser Stimme zu diesem Bildnis. Wenn du zu Bett gehst, denke mit großer Konzentration an das Bild. Dein Freund bzw. deine Cousine wird dir den gewünschten Brief am folgenden Tag schreiben etc. Versuche es selbst; zweifle nicht; du wirst überrascht sein.

Du wirst in der Anwendung der Telepathie erfolgreich sein und eine tiefe Überzeugung dafür gewinnen. Manchmal, wenn du etwas schreibst oder eine Zeitung liest, bekommst du eine Nachricht von jemandem, der dir nahe steht. Du denkst plötzlich an ihn. Er hat dir eine Nachricht geschickt. Er hat ernsthaft an dich gedacht.

Gedankenschwingungen sind schneller als Lichtgeschwindigkeit oder Elektrizität. In solchen Beispielen empfängt das Unterbewusstsein Botschaften oder Eindrücke und übermittelt sie an Geistesbewusste.

Die unterschiedliche Anwendung von Gedankenkraft

Die Wissenschaft der Gedankenkraft ist sehr interessant und fein. Die Gedankenwelt ist weit mehr ein Beziehungsgeflecht als das physikalische Universum. Die Macht der Gedanken ist sehr groß. Jeder Gedanke hat in jeder erdenklichen Weise einen wörtlichen Wert für dich. Die Stärke deines Körpers, die Stärke des Geistes, dein Erfolg im Leben und die Freude, die du anderen durch deine Gegenwart bereitest, - all dies hängt von der Natur und der Qualität deiner Gedanken ab. Du musst die Gedankenkultur kennen und Gedankenkraft entwickeln.

Die Macht der Gedanken und ihr Wert

Wenn man ein klares Verständnis für die Wirkungsweise der Gedankenschwingungen hat, wenn man weiß, wie die Gedanken zu kontrollieren sind, und wenn man weiß, wie man wohl tuende Gedanken über große Entfernungen an andere durch klare gut formulierte machtvollere Gedankenschwingungen übermitteln kann, können diese Gedankenkräfte noch tausendfach effektiver genutzt werden. Gedanken bewirken Wunder.

Ein falscher Gedanke bindet. Ein richtiger Gedanke befreit. Denke darum richtig und werde frei. Decke in deinem Verständnis die versteckten dunklen Kräfte auf und verwirkliche die Kräfte des Geistes. - Schließe deine Augen. Konzentriere dich langsam. Du kannst mit geschlossenen Augen entfernte Objekte sehen, entfernte Klänge hören, du kannst Botschaften nicht nur in dieser Welt, sondern auch zu anderen Planeten schicken, Menschen heilen, die Tausende von Kilometern von dir entfernt sind, und im Handumdrehen zu entfernten Plätzen reisen. Glaube an die Kräfte des Geistes. Interesse, Aufmerksamkeit, Wille, Vertrauen und Konzentration bringen die ersehnten Früchte. Erinnerung dich, dass der Geist von dem *Atman* durch *Maya* oder illusionäre Kräfte geboren wurde.

Gedanken vollbringen viele Missionen

Man kann seinem in Schwierigkeiten befindlichen Freund helfen, in dem man ihm von dort, wo man sich befindet, gute Gedanken schickt. Man kann seinem Freund durch eigene klare Gedanken und Definitionen bei der Wahrheitsfindung helfen. Man kann Gedanken in die Atmosphäre schicken, die alle Menschen erreichen, die dafür sensibel sind.

Wenn man hilfreiche Gedanken und Gedanken der Liebe an andere Menschen aussendet, werden diese, in dem Augenblick, wo sie das Gehirn verlassen, bei anderen Menschen direkt ähnliche Gedanken der Liebe erzeugen und mit doppelter Kraft zum ursprünglichen Sender zurückkehren. Wenn man Gedanken des Hasses an andere Menschen sendet, werden diese den Adressaten verletzen und dann mit doppelter Kraft zurückkehren. Verstehe darum die Gesetze der Gedanken und lass nur Gedanken der Dankbarkeit, der Liebe und der Freundlichkeit aufkommen und sei immer glücklich.

Wenn man nützliche Gedanken aussendet, die anderen helfen, dann muss es sich um einen guten Zweck und ein gutes Ziel handeln. Nur dann haben diese Gedanken ihren gewünschten Effekt, nur dann erreichen Gedanken ein bestimmtes Ziel.

Die hilfreiche Macht der Gedanken

Gewinne ein klares Verständnis für Suggestion und ihre Wirkung auf den menschlichen Geist. Man sollte mit Suggestionen sehr vorsichtig umgehen. Wende niemals falsche Suggestionen an, die ein zerstörerisches Ergebnis zur Folge haben. Du verletzt damit andere Menschen und erweist ihnen einen schlechten Dienst. Denke erst und dann sprich.

Lehrer und Hochschullehrer sollten ein fundiertes Wissen über die Suggestion und die Autosuggestion haben. Sie können ihre Schüler darin ausbilden und gleichzeitig damit motivieren.

In Südindien und in vielen Ländern der Erde erschrecken die Eltern ihre Kinder mit dem Ausruf: „Sieh nur, der Geist (mit den beiden Augen / Butzemann) kommt. Sei still, oder ich werde dich ihm übergeben.“ „*Puchandi* oder der Geist ist gekommen.“ Suggestionen dieser Art sind sehr zerstörerisch, denn die Kinder werden dadurch verängstigt. Der Geist von Kindern ist beeinflussbar, empfindsam und biegsam. *Samskaras* oder ein Auslöschen der *Samskaras* wird unmöglich, wenn sie aufwachsen. Wenn die Kinder Erwachsenen werden, führen solche Eindrücke zur übertriebenen Ängstlichkeit. Eltern sollten ihren Kindern Mut machen. Sie sollten ihnen sagen: „Hier ist ein Löwe. Sieh dir den Löwen auf dem Bild an. Brülle wie ein Löwe. Sei mutig. Sieh die Bilder von *Sivaji*, *Arjuna* oder *Clive* an. Werde zum Ritter. Im Westen zeigen die Lehrer den Kindern Bilder von Schlachten und sagen: „Sieh her, James! Sieh dieses Bild von Napoleon. Schau dir seine Ritterlichkeit an. Möchtest du nicht auch ein Kommandeur der Armee oder Brigadegeneral werden?“ Die Lehrer flößen den Kindern von Kindesbeinen an Mut ein. Wenn sie Erwachsene werden, verstärken sich diese Eindrücke durch äußere Anregungen.

Die Praxis der Gedankenübertragung

Übe die *Telepathie* zunächst auf kurze Entfernungen. Es ist auch besser, nachts damit zu beginnen. Bitte einen Freund, sich zu einer bestimmten Zeit, z.B. 10 Uhr abends, darauf zu konzentrieren. Bitte ihn im abgedunkelten Raum mit geschlossenen Augen in *Vajrasanana* oder *Padmasana* zu sitzen. Versuche deine Botschaft zur vereinbarten Zeit zu senden. Konzentriere dich auf den Inhalt deiner Botschaft, die du senden willst. Strenge deinen Willen dabei an. Die Gedanken werden deinen Kopf verlassen und in den Geist deines Freundes eintreten.

Es kann zu Anfang zu einigen Fehlern kommen. Wenn du in der Praxis vorankommst und die Technik beherrschst, wirst du die Botschaften immer richtig versenden bzw. empfangen können. Späterhin wirst du in der Lage sein, Botschaften zu den verschiedensten Ecken der Welt zu versenden. Die Gedankenwellen sind in ihrer Intensität und Kraft unterschiedlich. Der Versen-

der und der Empfänger sollten sich in Größe und Intensität der Konzentration üben. Dann bildet sich die Kraft aus, Botschaften klar zu versenden und exakt zu empfangen. Übe die Telepathie zu Anfang von einem Raum zu einem anderen Raum im selben Haus.

Diese Praxis ist sehr angenehm und interessant. Es bedarf jedoch geduldiger Praxis. *Brahmacharya* ist sehr wesentlich.

Parapsychologie und unterbewusste Gedanken

Genauso wie die heilige Mutter *Ganga* unaufhörlich von der Quelle in *Gango-tree* in den Himalajas zum Mündungsgebiet *Ganga Sagar* fließt, so entwickeln sich aus den *Samskaras* (Eindrücken) im Inneren des Geistes Gedankenströme, in denen *Vasanas* eingelagert sind, und fließen im Wach- und im Traumzustand unaufhörlich zu den Objekten hin. Selbst eine Lokomotive wird zum Abkühlen seiner Räder in den Zugschuppen gefahren, doch dieses rätselhafte Denkorgan denkt fortwährend ohne Rast und Ruh.

Die Praxis der Telepathie, das Gedankenlesen, die Hypnose, die hypnotische Kraft und die psychische Heilung beweisen, dass der Geist existiert, und dass ein höherer Geist einen niederen Geist unterjochen kann. Aus den Aufzeichnungen und den Erfahrungen hypnotisierter Menschen kann man eindeutig auf die Existenz eines Unterbewusstseins schließen, dass ohne Unterbrechung täglich 24 Stunden arbeitet. Durch spirituelle *Sadhana* verändern sich die Gedanken im Unterbewusstsein und werden zu etwas Neuem.

Die Macht der kraftvollen, göttlichen Gedanken

Die Gedanken bedeuten Leben. Was du denkst, das bist du. Deine Gedanken erschaffen deine Umgebung. Deine Gedanken formen die Welt. Wenn man gesundheitsfördernde Gedanken unterhält, wird man gesund. Wenn man krank machende Gedanken, Gedanken bzgl. schwacher Nerven oder Gedanken bzgl. mangelnder Funktionsfähigkeit von Organen unterhält, kann man nicht erwarten, Gesundheit, Schönheit und Harmonie zu erlangen. Denke daran, dass der Körper ein Produkt des Geistes ist und von ihm kontrolliert wird.

Wenn man sich mit kraftvollen Gedanken befasst, wird auch der Körper kraftvoll. Gedanken der Liebe, des Friedens, der Zufriedenheit, der Reinheit, der Vollkommenheit und der Göttlichkeit machen dich und alle Menschen um dich herum vollkommen und göttlich. Kultiviere göttliche Gedanken.

Kapitel 4 - Die Funktionen der Gedankenkraft

Die Gedanken fördern strahlende Gesundheit

Der Körper ist innerlich mit dem Geist verbunden, wobei der Körper ein Teil des Geistes ist. Er ist das grobe sichtbare Gebilde eines feinen unsichtbaren Geistes. Bei Zahnschmerzen, Bauchschmerzen oder Ohrenscherzen ist der Geist direkt mitbetroffen. Er hört auf, richtig zu denken; er fühlt sich angegriffen, zerstört und beunruhigt.

Wenn der Geist durch Depressionen beeinträchtigt ist, so ist auch der Körper in seiner Funktion beeinträchtigt. Die Schmerzen, die den Körper quälen, werden als Sekundärkrankheiten (*Vyadhi*) bezeichnet, wohingegen die Wünsche, die den Geist quälen, als mentale oder Primärkrankheiten (*Adhi*) verstanden werden.

Die mentale Gesundheit ist wichtiger als die körperliche Gesundheit. Wenn der Geist gesund ist, ist zwangsläufig auch der Körper gesund. Wenn der Geist rein ist, wenn die Gedanken rein sind, dann ist man frei von allen Primär- und Sekundärkrankheiten. „*Mens sana in corpore sano* – ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.“

Die Gedanken entwickeln eine Persönlichkeit

Ein vollkommener Gedanke erhebt den Geist und weitet das Herz; ein niederer Gedanke erregt den Geist und verdunkelt die Gefühle.

Jene Menschen, die ihre Gedanken und ihr Sprechen ein wenig kontrollieren, werden einen ruhigen, gelassenen, schönen, charmanten Gesichtsausdruck und eine liebevolle Stimme bekommen und ihre Augen werden glänzen und strahlen.

Die Gedanken beeinflussen den Körper

Jeder Gedanke, jede Gefühlswallung oder jedes Wort erzeugt eine starke Schwingung in jeder Zelle des Körpers und hinterlässt dort einen tiefen Eindruck.

Wenn man die Methode kennt, wie man einen gegensätzlichen Gedanken erzeugt, kann man ein glückliches harmonisches Leben des Friedens und der Kraft führen. Ein Gedanke der Liebe neutralisiert sofort einen Gedanken des Hasses. Ein Gedanke des Mutes wird sofort als machtvolleres Gegengewicht gegenüber einem angstvollen Gedanken dienen.

Die Gedankenkraft verändert die Bestimmung

Menschen sähen Gedanken und ernten Handlungen. Sie sähen Handlungen und ernten Gewohnheiten. Sie sähen Gewohnheiten und ernten Charaktere. Sie sähen Charaktere und ernten ihre Bestimmung. Die Menschen bilden durch ihre Gedanken und Handlungen ihre eigene Bestimmung. Sie verändern ihre Bestimmung. Sie sind Meister ihrer eigenen Bestimmung. Es gibt daran keinen Zweifel. Durch richtiges Denken und große Anstrengungen kann man Meister seiner eigenen Bestimmung werden.

Einige unwissende Leute klagen: „Alles ist *Karma*. Alles ist Bestimmung. Wenn es mir durch mein Karma bestimmt ist, so oder so zu sein, warum sollte ich mich dann anstrengen? Es ist eben meine Bestimmung.“

Dies ist Fatalismus (Schicksalsergebenheit). Dies führt zu innerer Stagnation und zu innerem Elend. Hier wurden die *karmischen* Gesetze völlig

missverstanden. Dieses ist eine falsche Einstellung. Ein intelligenter Mensch wird solche Frage nicht stellen. Jeder Mensch hat seine eigene Bestimmung von innen her durch Gedanken und Handlungen erzeugt.

Du hast den freien Willen jetzt zu wählen. Du bist in deinen Handlungen unabhängig. Ein Gauner bleibt nicht bis in alle Ewigkeit ein Gauner. Bringe ihn mit einem Heiligen zusammen. Er wird sich umgehend ändern. Er wird dann in anderer Weise denken, handeln und seine Bestimmung ändern. Er wird charakterlich wie ein Heiliger werden.

Der Bandit *Ratnakar* wurde in den Heiligen *Valmiki* verwandelt. *Jagai* und *Madai* wurden verwandelt. Sie waren zunächst Gauner erster Güte. Man kann trotzdem ein *Yogi* oder ein *Jnani* werden. Man kann seine Bestimmung beeinflussen. Man kann sein *Karma* in jeder erdenklichen Weise verändern. Gebrauche die Macht der Gedanken. Denke richtig, denke nobel. Man muss nur entsprechend denken und handeln. Durch rechtes Denken, rechtes Wünschen, rechtes Handeln kann man ein Heiliger und Millionär werden. Man kann durch gute Gedanken, Handlungen, durch gutes *Karma* die Position von *Indra* oder *Brahma* einnehmen. Der Mensch ist kein hilfloses Wesen. Er hat seinen eigenen freien Willen.

Gedanken verursachen physiologische Unordnung

Jede Veränderung der Gedanken erzeugt eine Schwingung im mentalen Körper, und diese Schwingung wird auf den physischen Körper übertragen, was wiederum durch eine Aktivität im Nervenzentrum des Gehirns verursacht wird. Diese Aktivität der Nervenzellen verursacht viele elektrische und chemische Reaktionen. Es ist die Gedankenaktivität, die diese Veränderungen verursacht.

Intensive Leidenschaften, Hass, lang anhaltende bittere Eifersucht, zerschmetternde Angst und Wutausbrüche zerstören die Zellen des Körpers und verursachen Herz-, Leber-, Nieren-, Milz- und Magenleiden. Es ist erwähnenswert, dass jede Zelle des Körpers durch jeden Gedanken entweder leidet oder gesundet, einen Lebens- oder Todesimpuls erhält.

Wenn der Geist an einem bestimmten Gedanken festhält, wird eine dementsprechende Schwingung erzeugt, und diese ständig wiederkehrende Schwingung wird zur Gewohnheit. Der Körper folgt dem Geist allmählich und imitiert dessen Veränderung. Wenn man sich konzentriert, fixieren sich die Augen auf einen Punkt.

Die Gedankenkraft erschafft die Umgebung

Häufig wird gesagt, dass der Mensch ein Produkt seiner Umwelt ist. Dieses ist nicht wahr. Wir können dies nicht glauben, denn die Tatsachen beweisen das Gegenteil. Viele der großen Menschen dieser Welt wurden in Armut und unter ungünstigen Umständen geboren. Viele Menschen, die in Slums und schlechter Umgebung geboren wurden, haben sich zu größten Persönlichkeiten in dieser Welt entwickelt. Sie wurden in Politik, Literatur und Dichtung zu Berühmtheiten. Sie wurden zu brillanten Genies in dieser Welt. Wie willst du dieses bewerten?

Sri T. Muthuswamy Aiyar, der erste indische Bundesrichter in Madras wurde in absoluter Armut geboren. Er musste nachts im Licht der Straßenlaternen studieren.

Er hatte nicht genug zu essen. Er war mit Stofffetzen bekleidet. Er musste unter schwersten Bedingungen studieren und hat Großes erreicht. Er wuchs durch seinen eisernen Willen über seine Umgebung hinaus. Im Westen haben Söhne von Schustern und Fischern hohe Positionen erreicht. Schuhputzer, Barkeeper und Köche wurden zu berühmten Dichtern und zu fähigen Journalisten.

Johnson kam in einer ziemlich ärmlich Umgebung zur Welt. *Goldsmith* wurde „mit 120 DM pro Jahr reich“. *Walter Scott* war sehr arm. Er besaß nicht einmal ein Dach über dem Kopf. Das Leben von *James Ramsay Macdonald* ist erwähnenswert. Er war ein Mann mit großem *Purushartha*. Er erhob sich aus der Armut zur Macht, - vom Arbeiter zum Premierminister von Großbritannien. Seine erste Tätigkeit bestand darin, Umschläge für 10 Schilling die Woche zu adressieren. Da er zu arm war, um Tee zu kaufen, trank er Wasser. Seine Hauptmahlzeit war für viele Monate ein billiger einfacher Pudding. Er war Schullehrer. Er hatte großes Interesse an Politik und Wissenschaft. Er war Journalist. Durch schrittweises Bemühen kam er schließlich in die Position eines Premierministers.

Sri Sankaracharya, der Vertreter der *Advaita* Philosophie, ein spiritueller Riese und ein strahlendes Genie wurde in Armut, in unschöner Umgebung und unter schlechten Umständen geboren. Es gibt Tausende von Beispielen dieser Art. Es ist offensichtlich, dass ungünstige Umstände nicht die potenzielle Größe eines zukünftigen Genies vernichten können, und dass man seine Umgebung durch eifrige Anwendung von Geduld, Beharrlichkeit, Aufrichtigkeit, Redlichkeit, dem Zweck entsprechende Ehrlichkeit, eisernen Willen und starke Bestimmung bilden kann.

Jeder wurde mit seinen *Samskaras* geboren. Der Geist ist weder ein *Tabula Rasa* noch ein unbeschriebenes Blatt Papier. Er beinhaltet die Eindrücke der Gedanken und Handlungen vorhergehender Geburten. *Samskaras* sind die latenten Potenziale. Diese guten *Samskaras* sind wertvolle Besitztümer des Menschen. Auch wenn jemand in ungünstiger Umgebung geboren wurde, gewähren ihm diese *Samskaras* Schutz vor äußeren, unerwünschten und feindlichen Einflüssen. Sie helfen seiner Entwicklung.

Lass keine Gelegenheit aus. Nutze all deine Gelegenheiten. Jede Gelegenheit ist für dein Vorwärtkommen und deine Entwicklung von Bedeutung. Wenn du einen kranken Menschen hilflos am Straßenrand liegen siehst, nimm ihn auf deine Schultern oder in dein Auto und bringe ihn in das nächste Hospital. Versorge ihn. Gib ihm heiße Milch, Tee oder Kaffee. Reinige seine Beine mit göttlicher Hingabe. Fühle den all-durchdringenden und innewohnenden Gott in ihm. Sieh das Göttliche im Glanz seiner Augen, in seinem Schreien, in seinem Atem, in seinem Puls und in der Bewegung seiner Lungen.

Gott hat dir diese Gelegenheit gegeben, Dankbarkeit und Liebe zu entwickeln, dein Herz zu reinigen und Aversionen, Hass und Eifersucht zu überwinden. Manchmal, wenn du sehr ängstlich bist, wird Gott dich in solche Situation versetzen, wo du gezwungen bist, deinen Mut und deine Geistesgegenwart zu zeigen, und du musst dein Leben riskieren.

Die großen Menschen haben alle Gelegenheiten zu ihrer Entwicklung genutzt. Gott formt den Geist der Menschen durch die Gelegenheiten. Erinnerung dich daran, in der Schwäche liegt die Kraft, denn du musst immer auf der Hut sein, um dich zu schützen. Armut hat seine eigenen Tugenden. Armut flößt Demut, Stärke und Widerstandskraft ein, - und Luxus erzeugt Faulheit, Stolz, Schwäche, Trägheit und alle Arten von üblen Gewohnheiten. Murre darum nicht über schlechte Bedingungen. Erschaffe deine eigene mentale Welt und Umgebung. Derjenige, der sich unter schlechten Voraussetzungen entwickelt, wird wirklich zu einem starken Menschen. Nichts kann ihn erschüttern. Er ist aus einem festen Holz geschnitzt. Er wird starke Nerven haben.

Ein Mensch ist sicherlich weder ein Wesen seiner Umgebung noch seiner Umstände. Er kann sich kontrollieren und durch seine Kraft, seinen Charakter, seine Gedanken, seine guten Handlungen und seine Kräfte formen. Der richtige Einsatz von *Purushartha* kann die Bestimmung ändern. Aus diesem Grund haben *Vasishta* und *Bhishma Purushartha* höher als die Bestimmung gestellt. Darum liebe Brüder und Schwestern strengt euch an! Erobert die Natur und sucht Zuflucht in *Satchidananda Atman*.

Die Gedanken bilden den physikalischen Körper

Der Körper mit seinen Organen ist nichts anderes als ein Gedankenbündel. Der Geist, der auf den Körper kontempliert, wird selbst zum Körper, vermischt sich mit ihm und wird von ihm besessen.

Dieser physische Körper ist ein eigentümliches Gebilde, das durch den Geist zu seinem eigenen Vergnügen und für den Ausfluss seiner Energien geformt wurde, und dabei hat er verschiedene Erfahrungen von dieser Welt durch die fünf Kanäle des Wissen (den fünf *Jnana-Indriyas*) gemacht. Der Körper drückt wirklich unsere objektivierten Gedanken, Stimmungen, Überzeugungen und Gefühle aus, die für uns durch die Augen sichtbar werden. Alle diese Körper haben ihren Ursprung im Geist. Kann ein Garten ohne Wasser existieren?

Der Geist tätigt alle Geschäfte und steht über dem Körper. Sollte dieser Körper zerstört werden, nimmt sich der Geist nach seinem Gutdünken schnell einen frischen Körper. Sollte sich der Geist auflösen, dann wird der Körper keine Intelligenz an den Tag legen.

Bei der Mehrheit der Menschen werden die Gedanken weitestgehend durch den Körper kontrolliert. Ihr Verstand ist nur unzureichend entwickelt; - sie leben zu meist in *Annamaya Kosa*. Entwickle die *Vijnanamaya Kosa* und durch die *Vijnanamaya Kosa* kontrolliere *Manomaya Kosa*.

Die irrtümliche Annahme, dass man der Körper sei, ist die Wurzel allen Übels. Durch falsches Denken identifizierst du dich mit dem Körper. *Dehadhyasa* erhebt sich. Dieses ist *Abhimana*. Dann erhebt sich *Mamata*. Du identifizierst dich mit deiner Frau, deinen Kindern, deinem Haus usw. Es ist die Anhänglichkeit, die die Bindung, das Elend und den Schmerz erzeugt.

Kapitel 5 - Die Entwicklung der Gedankenkraft

Der Erwerb der Gedankenkraft durch moralische Reinheit

Jemand, der die Wahrheit spricht, ist moralisch rein und hat immer machtvolle Gedanken. Jemand, der seine Ängste kontrolliert, hat außerordentliche Gedankenkräfte. Wenn ein Yogi, dessen Gedanken sehr machtvoll sind, ein Wort spricht, hinterlässt er bei seinen Zuhörern einen außerordentlichen Eindruck.

Tugenden, wie Wahrhaftigkeit, Ernsthaftigkeit und Fleiß sind die besten Voraussetzungen für mentale Kraft. Reinheit führt zu Weisheit und Unsterblichkeit. Es gibt zwei Arten von Reinheit: einerseits die innerliche oder mentale und andererseits die äußerliche oder körperliche Reinheit. Die mentale Reinheit ist von größerer Bedeutung. Aber auch körperliche Reinheit ist notwendig. Mit der inneren mentalen Reinheit kehrt eine Fröhlichkeit in den Geist ein, eine Konzentrationsfähigkeit, die Eroberung der *Indrayas* (Sinne) wird möglich und man wird fit für die Selbstverwirklichung.

Gedankenkraft durch Konzentration

Es gibt keine Begrenzungen in der Gedankenkraft des Menschen. Je konzentrierter der menschliche Geist ist, desto mehr Kraft wird auf einen Punkt gebracht. Die Strahlen des Geistes werden bei weltlich orientierten Menschen verstreut. Die mentale Energie wird in verschiedene Richtungen aufgelöst. Zum Zweck der Konzentration müssen die verstreuten Gedankenstrahlen durch die Konzentration gesammelt und auf Gott gerichtet werden.

Wer seine Aufmerksamkeit kultiviert, erreicht eine gute Konzentrationsfähigkeit. Ein ruhiger Geist ist fit für die Konzentration. Bewahre Ruhe im Geist. Sei immer fröhlich. Dann kannst du dich konzentrieren. Konzentriere dich regelmäßig. Sitze am selben Platz, zur selben Zeit, um 4 Uhr morgens. Die Ehelosigkeit, *Pranayama*, die Eindämmung der Wünsche und der Aktivitäten, die Leidenschaftslosigkeit, die Stille, die Zurückgezogenheit, die Disziplinierung der Sinne, *Japa*, die Kontrolle des Zorns, das Aufgeben des Lesens von Novellen und Zeitungen, sowie das Aufgeben der Kinobesuche sind alles Hilfen zur Konzentration. Zu große körperliche Anstrengungen, zu vieles Reden, zu vieles Essen, zu viele Begegnungen mit weltlich orientierten Menschen, zu vieles Laufen und zu vieler Sex sind Hindernisse für die Konzentration.

Gedankenkraft durch organisiertes Denken

Vermeide zielloses Denken. Nimm dir ein Thema vor und denke über die verschiedenen Aspekte nach. Wenn du auf diese Weise über ein Thema nachdenkst, dann vermeide jeden anderen Gedanken. Konzentriere dich immer wieder auf dasselbe Thema.

Angenommen, du denkst über das Leben und die Lehren von *Jagadguru Adi Sankaracharya* nach. Denke an seinen Geburtsort, sein früheres Leben,

seinen Charakter, seine Persönlichkeit, seine Tugenden, seine Lehren, seine Texte, seine Philosophien, einige seiner bedeutenden Ausführungen in seinen Arbeiten, seine *Slokas* und *Siddhis* nach, die er hin und wieder aufblitzen ließ, und denke an seine *Digvijaya*, seine vier Schüler, seine vier Hunde, seine Kommentare über die *Gita*, Upanishaden und die *Brahma Sutras*. Denke bis in jede Einzelheit an jeden einzelnen Punkt. Bringe den Geist immer wieder auf den Punkt. Dann greife ein anderes Thema auf. Durch diese Praxis wirst du organisiertes Denken entwickeln. Die mentalen Vorstellungen werden intensiv und kraftvoll. Sie werden klar umrissen und definiert. Bei normalen Menschen sind die mentalen Vorstellungen verzerrt und unklar.

Gedankenkraft durch Willenskraft

Alle lustvollen Gedanken zurückziehen, allen Verlockungen zu widerstehen, alle harschen Worte zu unterdrücken, alle ehrenwerten Bestrebungen zu unterstützen, helfen, die Willenskraft oder die seelische Kraft zu entwickeln und dem Ziel immer näher zu kommen.

Wiederhole gefühlvoll im Geiste: „Mein Wille ist mächtig, rein und unerschütterlich. OM OM OM. Ich kann durch meinen Willen alles erreichen. OM OM OM. Ich habe einen unerschütterlichen Willen. OM OM OM.“

Der Wille ist die dynamische Seelenkraft. Wenn sie alle mentalen Kräfte steuert, als da sind: das Beurteilungsvermögen, das Gedächtnis, das Zugreifen, das Wort-Ergreifen, das Begründen, die Unterscheidungsfähigkeit, das Reflektieren und das Schlussfolgern, - kommen sie alle sofort ins Spiel.

Der Wille ist der König der mentalen Kräfte. Wenn er rein und unerschütterlich ist, können die Gedanken und der Wille Wunder bewirken. Der Wille wird durch vulgäre Leidenschaften, die Neigung zu Vergnügen und das Wünschen schwach. Je geringer die Zahl der Wünsche, desto stärker ist die Gedankenkraft und der Wille. Wenn die sexuelle Energie, die Muskelkraft, der Zorn usw. in Willenskraft umgewandelt worden sind, sind sie unter Kontrolle. Für einen Menschen mit starker Willenskraft ist nichts unmöglich.

Wenn man die alte Gewohnheit, Kaffee zu trinken, aufgibt, hat man bis zu einem gewissen Grade den Geschmackssinn kontrolliert, eine *Vasana* zerstört, und man hat das Verlangen danach eliminiert. Da nun eine neue Freiheit von der Beschaffung von Kaffee und auch von der Gewohnheit ihn zu trinken, gewonnen wurde, hat man als Folge ein bisschen Frieden gewonnen. Die Energie, die mit der Sehnsucht nach Kaffee verbunden ist, und die dich berührt, wird jetzt in Willenskraft verwandelt. Durch die Eroberung dieses einen Wunsches erhältst du Willenskräfte; und wenn du fünfzehn solcher Wünsche eroberst, erhältst du die fünfzehnfache Willensstärke. Und diese Eroberung, durch die der Wille gestärkt wird, gibt dir eine immer größer werdende Willenskraft, um auch andere Wünsche zu erobern.

Der unerschütterliche Zustand des Geistes, die Haltung, die Fröhlichkeit, die innere Stärke, die Fähigkeit Schwieriges zu unternehmen, der Erfolg in allen Unternehmungen, die Macht Menschen zu beeinflussen, eine anziehende und dynamische Persönlichkeit, eine anziehende Aura des Gesichtes, funkelnde Augen, ein beharrli-

cher Blick, eine kraftvolle Stimme, eine großmütige Gangart, eine unnachgiebige Natur, Furchtlosigkeit usw. sind ein Indiz für eine zunehmende Willenskraft.

Einfache Beschreibungen für klares Denken

Die mentalen Vorstellungen des Menschen im Allgemeinen sind sehr verzerrt. Er weiß in der Regel nicht, was tiefes Nachdenken bedeutet. Seine Gedanken sind in Aufruhr. Manchmal herrscht bei ihm ein großes Durcheinander im Geist. Nur bei Denkern, Philosophen und Yogis kann man klare und gut durchdachte Vorstellungen finden. Sie sind in der Lage, bedingt durch ihre hellseherischen Fähigkeiten, hell zu sehen. Jene Menschen, die sich in Konzentration und Meditation üben, entwickeln kraftvolle und richtige mentale Vorstellungen.

Die meisten unserer Gedanken entbehren ihrer Grundlage. Sei kommen und vergehen. Sie sind darum nur vage und unbestimmt. Die Vorstellungen sind unklar und kraftlos. Man muss sich ihrer durch klares, fortgesetztes und tiefes Nachdenken bemächtigen. Durch *Vichara*, *Manana* oder tiefe Reflexion und Meditation, müssen die Gedanken dazu gebracht werden sich niederzulassen und sich in einem bestimmten Muster zu kristallisieren. Dann wird ein philosophischer Gedanken an Festigkeit gewinnen.

Durch richtiges Denken, logisches Denken, Selbstbeobachtung und Meditation wird man Klarheit in den Gedanken finden. Dann hört das Durcheinander auf. Die Gedanken setzen sich und erhalten eine Grundlage.

Denke klar. Ordne die Gedanken immer und immer wieder. Übe Selbstbeobachtung in Einsamkeit. Reinige die Gedanken in einem angemessenen Rahmen. Beruhige die Gedanken. Erlaube dem Geist nicht unaufhörlich zu brodeln. Lass nur einen Gedanken zurzeit zu und lass ihn sich setzen. Erst dann lass einen neuen Gedanken zu. Lass keinen Gedanken zu, der nichts mit dem Thema zu tun hat, über das du gerade nachdenkst.

Die Sadhana für tiefes und richtiges Denken

Die meisten wissen nicht, was richtiges Denken ist. Das Denken ist bei der Mehrheit der Menschen nur wenig ausgeprägt. Tiefes Nachdenken findet man bei den wenigsten Menschen. Es gibt nur wenige Denker in dieser Welt. Tiefes Nachdenken bedarf intensiver *Sadhana*. Es bedarf unzählige Geburten für eine richtige Evolution des Geistes. Erst dann ist der Geist in der Lage richtig zu denken.

Unabhängiges und wirkliches Denken erreichen diejenigen, die sich mit der *Vedanta* beschäftigen. *Vedantische Sadhana* (*Manana*, Reflexion) macht einen scharfen Intellekt erforderlich. Tiefes Nachdenken, beharrliches Denken, klares Denken, das Denken bis an die Wurzeln des Problems, bis hin zum Fundament einer Situation, bis zur Voraussetzung allen Denkens und des Seins ist das Wesen *Vedantischer Sadhana*. Wenn man neues erhebenderes Gedankengut aufnehmen will, muss man sich von alten Ideen trennen, so tief diese alten Wurzeln auch immer sein mögen.

Wer nicht den Mut hat, sich den Ergebnissen seines Nachdenkens zu stellen, die Schlussfolgerungen des eigenen Nachdenkens zu schlucken, welche persönlichen Auswirkungen sie auch immer haben mögen, der sollte sich nicht mit dem Philosophieren beschäftigen. Nimm es als Hingabe.

Meditation zum angewandten und ausdauernden Denken

Gedanken sind kraftvoll und tragen in sich eine große Macht. Es wird zu einem großen Moment, wenn man erkennt, wie man diese Macht in ihrer höchst möglichen Weise und mit der größtmöglichen Wirkung einsetzt. Dieses kann am Besten durch die Meditationspraxis erreicht werden.

Richtiges Denken lässt den Geist auf ein Objekt lenken, und beharrliches Denken hält ihn andauernd an diesem Objekt fest; Verzückung und Glückseligkeit lässt den sich entwickelnden Geist ausdehnen, dessen Motivation wird bei diesen zwei Denkart durch die Konzentration (des Nicht-abgelenkt-seins) ermöglicht. Die Meditation kann sich durch angewandtes und beharrliches Denken, Verzückung, Glückseligkeit und durch die Sammlung des Geistes einstellen.

Die Schaffung einer kreativen Gedankenkraft

Gedanken sind höchst lebendige Lebensenergien. Es sind subtile und unerschütterliche Kräfte, die im Universum existieren. Die Gedanken sind etwas Lebendiges; sie bewegen sich; sie haben eine Form, ein Muster, eine Farbe, eine Qualität, eine Substanz, eine Macht und ein Gewicht. Die Gedanken sind das wirkliche Handeln; sie offenbaren sich als dynamische Kräfte. Ein Gedanke der Freude erzeugt sympathischer Weise bei anderen ebenfalls Gedanken der Freude. Die Geburt ehrenwerter Gedanken sind das Gegenmittel für üble Gedanken. Durch das Instrumentarium, positive Gedanken zu erzeugen, können wir eine kreative Gedankenkraft entwickeln.

Entwickle Individualität: halte Suggestionen stand

Lass dich nicht durch die Suggestionen anderer beeinflussen. Habe einen eigenen Sinn für Individualität. Eine intensive Suggestion hinterlässt, obwohl sie nicht sofort beeinflusst, ihre Spuren. Sie wird niemals ins Leere gehen.

Wir alle leben in einer Welt von Suggestionen. Unsere Charaktere werden täglich unbewusst durch die Begegnungen mit anderen Menschen verändert. Wir imitieren unbewusst die Handlungen jener Menschen, die wir bewundern. Wir nehmen täglich die Suggestionen jener Menschen auf, mit denen wir in Berührung kommen. Wir werden durch diese Suggestionen angewiesen. Ein schwacher Geist gibt den Suggestionen machtvoller Menschen nach.

Ein Diener steht immer unter dem Einfluss seines Herren. Eine Ehefrau steht unter dem Einfluss ihres Ehemannes. Der Patient steht unter dem Einfluss eines Arztes. Ein Schüler steht unter dem Einfluss seines Lehrers. Ein Brauch ist nichts weiter

als das Produkt von Suggestionen. Die Kleidung, die du trägst, die Manieren, das Verhalten und selbst die Nahrung, die du zu dir nimmst, sind alles Zeichen von Suggestionen.

Die Natur beeinflusst uns auf verschiedenste Art und Weise. Die fließenden Gewässer, die strahlende Sonne, die duftenden Blumen, die wachsenden Bäume senden alle unaufhörlich Suggestionen.

Übernormale Kräfte durch Gedankendisziplin

Ein machtvoller Okkultist hypnotisiert seine Zuschauer durch die Kraft der Konzentration und durch seinen Willen und verzaubert sie mit einem Seiltrick. Er wirft ein rotes Seil in die Luft, suggeriert den Zuschauern, dass er an dem Seil hochklettern will und verschwindet im Handumdrehen vom Podium; doch nichts kann durch eine Fotoaufnahme dokumentiert werden.

Verstehe und verwirkliche die Macht der Gedanken. Entblättere die versteckten Kräfte oder okkulten Fähigkeiten. Schließe die Augen. Konzentriere dich. Erkunde die höheren Sphären des Geistes. Du kannst entfernte Objekte und Geräusche wahrnehmen, Botschaften an entfernte Orte senden und Menschen im Handumdrehen heilen, die weit entfernt von dir sind.

Kapitel 6 - Die Gedanken – ihre unterschiedlichen Ausprägungen und ihre Eroberung

Überwinde düstere Gedanken

Beobachte all deine Gedanken sehr sorgfältig. Angenommen du wurdest von düsteren Gedanken heimgesucht. Du wirst depressiv. Trinke eine kleine Tasse Tee oder Milch. Sei ruhig. Schließe die Augen. Finde die Ursache deiner Depression heraus und versuche sie zu beseitigen.

Wenn man düstere Gedanken und in der Folge Depressionen überwinden möchte, ist es das Beste, man entwickelt inspirierende Gedanken. Erinnerung dich immer wieder: Positives überwindet Negatives. Dieses ist ein wirksames Naturgesetz.

Nun entwickle gegenüber der Dunkelheit intensive gegensätzliche Gedanken. Denke an etwas, was den verdunkelten Geist wieder aufhellt; denke fröhlich. Denke an die Vorteile der Fröhlichkeit. Denke dich in diese Fröhlichkeit hinein. Immer und immer wieder wiederhole innerlich die Formel: „OM, ich bin fröhlich.“ Fühle: „Ich bin fröhlich.“ Fange zu lächeln an und lache mehrfach. - Singe! Denn dieses kann dich schnell aufmuntern. Das Singen ist sehr erfolgreich beim vertreiben der „Grillen“. Singe mehrfach hintereinander OM. Gehe an die frische Luft. Die Depressionen werden schnell verschwinden. Dieses ist die *pratipaksha Bhavana* Methode der *Raja Yogis*. Dieses ist die einfachste Methode.

Die kraftvolle Methode, um die „Grillen“ durch Willen, Behauptungen und durch das Befehlen zu vertreiben, belastet den Willen sehr, obwohl diese Methode sehr Erfolg versprechend ist. Es bedarf einer großen Willensanstrengung. Normale Menschen haben damit keinen Erfolg. Die Methode des Ersetzens oder der Beeinträchtigung der negativen Gefühle durch das Gegenteil, d.h. durch positive Gefühle, ist sehr einfach. Innerhalb kürzester Zeit sind die unerwünschten Gefühle verschwunden. Praktiziere und fühle, was geschieht. Selbst bei mehrfachem Misserfolg fahre fort. Nach einigen Sitzungen und einiger Praxis hast du Erfolg.

Man kann auch andere negative Gedanken und Gefühle auf diese Weise behandeln. Wenn du ärgerlich bist, denke an Liebe. Wenn du eifersüchtig bist, denke an die Vorteile von Wohltätigkeit und Großmut. Bei düsteren Gedanken, denke an etwas Inspirierendes, dass du unlängst gesehen hast, oder erinnere dich an inspirierende Gegebenheiten. Bei einem Gefühl von Rücksichtslosigkeit im Herzen, denke an Dankbarkeit. Bei einem Anflug von sinnlicher Begierde, denke an die Vorteile von Enthaltbarkeit. Bei unehrenhaftem Verhalten, denke an etwas Ehrendes. Bei Geiz, denke an Großzügigkeit und großzügige Menschen. Bei Vernarrtheit, denke an die Unterscheidungsfähigkeit und *Atmic Vichara*; bei Stolz denke an Menschlichkeit. Bei Scheinheiligkeit, denke an Offenheit und deren unschätzbarem Vorteil. Bei Scheu, denke an Mut usw.

Damit kann man die „Grillen“ aus den Gedanken und Gefühlen vertreiben und einen positiven Zustand herbeiführen. Eine ständige Praxis ist erforderlich. Sei umsichtig bei der Auswahl deiner Gesellschaft. Sprich wenig und wenn du sprichst, dann nur bei sinnvollen Angelegenheiten.

Der Sieg über aufdringliche Gedanken

In der Praxis der Gedankenkontrolle wirst du zu Anfang große Schwierigkeiten erfahren. Du wirst mit deinen aufdringlichen Gedanken Krieg führen. Sie werden immer wieder versuchen die Oberhand zu gewinnen. Sie werden sagen: „Wir haben jedes Recht, diesen angestammten Platz im Geist zu behalten. Wir haben seit undenklichen Zeiten das Seelenmonopol auf diesen Bereich. Warum sollten wir unsere Dominanz aufgeben? Wir werden bis ans Ende für unser Geburtsrecht kämpfen.“

Sie werden sich mit großer Kraft auf dich stürzen. Allein wenn du dich zur Meditation hinsetzt, kommen alle möglichen üblen Gedanken hoch. Da du beabsichtigst, sie zu unterdrücken, werden sie dich mit doppelter Kraft und neuem Schwung wieder angreifen. Doch das Positive wird immer über das Negative siegen.

Genauso wie die Dunkelheit keine Chance vor der Sonne hat, oder genauso wie kein Leopard vor einem Löwen bestehen kann, werden auch die düsteren Gedanken, - diese unsichtbaren aufdringlichen Gedanken und Feinde des Friedens, - nicht vor den feinen göttlichen Gedanken Stand halten. Sie müssen durch sich selbst verenden.

Vertreibe widerwärtige Gedanken

Vertreibe alle unnötigen und widerwärtigen Gedanken aus deinem Geist. Nutzlose Gedanken behindern das spirituelle Wachstum; widerliche Gedanken sind ein Stolperstein für den spirituellen Fortschritt.

Wenn man sich mit nutzlosen Gedanken beschäftigt, ist man von Gott entfernt. Beschäftige dich nur mit hilfreichen und nützlichen Gedanken. Nützliche Gedanken sind die Stufen zu spirituellem Wachstum und Fortschritt. Erlaube dem Geist nicht, in alte Denkschemata zu verfallen und seiner eigenen Wege und Gewohnheiten nachzugehen. Sei wachsam. Wenn uns ein Stein im Schuh drückt, entfernen wir ihn. Dazu ziehen wir den Schuh aus und schütteln ihn. Wenn die Angelegenheit einmal richtig verstanden wurde, ist es einfach, störende und widerliche Gedanken aus dem Geist zu entfernen. Darüber darf es keinen Zweifel geben, keine zwei Meinungen. Die Sache ist klar und unmissverständlich.

Es sollte für dich genauso einfach sein, einen widerlichen Gedanken aus dem Geist zu entfernen, wie es einfach ist, einen Stein aus dem Schuh zu schütteln; und solange dies noch nicht möglich ist, ist es unsinnig über den Aufstieg des Geistes und die Eroberung seiner Natur zu sprechen. Solange bleibt man ein Sklave und die Beute dieses fledermausartigen Phantoms, das durch die Gehirnwindungen rast.

Meistere weltliche Gedanken

Weltliche Gedanken werden dich am Anfang deiner neuen Denkkultur häufig quälen. Sie werden dich auch quälen, wenn du die Meditation und das spirituelle Leben praktizierst. Doch wenn du regelmäßig deine Gedankenwelt in der Meditation kultivierst, werden diese weltlichen Gedanken schrittweise vergehen. Das Meditationsfeuer wird diese Gedanken niederbrennen. Vertreibe nicht alle weltlichen Gedanken. Pflege positive Gedanken, die sich mit deinem Meditationsobjekt befassen. Denke über die hochfliegenden Gedanken in positiver Weise.

Beobachte deinen Geist immer sehr sorgfältig. Sei wachsam. Bleibe immer im Alarmzustand. Lass keine Wellen von Gereiztheit, Eifersucht, Ärger, Hass oder Sinnenlust aufkommen. Diese düsteren Wellen und die weltlichen Gedanken sind die Gegner der Meditation, des Friedens und der Weisheit. Erobere sie sofort durch feine göttliche Gedanken. Das Erscheinen weltlicher Gedanken kann durch gute Gedanken zerstört werden, und bewahre diese guten Gedanken durch das Wiederholen von *Mantras* oder den Namen des Herrn, durch das Denken an irgendeine Form des Herrn, durch die Praxis von *Pranayama*, durch das Singen des Namens des Herrn, durch gute Handlungen, durch das Denken an das Übel, das durch die weltlichen Gedanken aufkommt.

Wenn du einen Zustand der Reinheit erreicht hast, kommen keine weltlichen Gedanken mehr auf. Genauso, wie es einfach ist, das Übel oder den Feind am Tor zu kontrollieren, so ist es auch einfach, weltliche Gedanken sofort bei ihrem Auftreten zu überwinden. Ersticke sie im Keim. Lass sie keine tiefen Wurzeln schlagen.

Eroberere unreine Gedanken

Wenn man sehr hart arbeitet, treten kaum unreine Gedanken auf; doch wenn man zur Ruhe kommt und der Geist sich entspannt, versuchen sich unreine Gedanken in heimtückischer Weise einzuschleichen. Man muss sehr vorsichtig sein, wenn der Geist entspannt ist.

Die Gedanken gewinnen durch ihre Wiederholung an Macht. Wenn man sich mit unreinen oder guten Gedanken auseinandersetzt, dann haben diese unreinen oder diese guten Gedanken die Neigung wiederzukehren.

Gedanken rotten sich genauso zusammen wie Vogelschwärme, die nach Süden ziehen. Dies geschieht auch, wenn man sich mit einem unreinen Gedanken befasst, der alle möglichen anderen unreinen Gedanken nach sich zieht, die sich alle samt auf dich stürzen. Wenn man sich mit irgendeinem guten Gedanken beschäftigt, kommen weitere gute Gedanken hinzu, die dir behilflich sind.

Vermeide negative Gedanken

Lerne deine Gedanken entweder zu ordnen, zu reinigen oder sie zu vermeiden. Kämpfe gegen alle negativen Gedanken und allen Zweifel an. Lass erhabene Gedanken von allen Seiten auf dich zukommen.

Depressionen, Versäumnisse, Schwächen, Dunkelheit, Zweifel, Furcht usw. sind alles negative Gedanken. Kultiviere positive Gedanken der Stärke, der Überzeugung, des Mutes und der Fröhlichkeit. Dann werden die negativen Gedanken von allein verschwinden.

Erfülle den Geist durch *Japa*, Gebete, *Dhyana* und durch das Studium heiliger Schriften mit göttlichen Gedanken. Sei gegenüber allen negativen und ungotlichen Gedanken unbeeindruckt. Sie werden vorübergehen. Kämpfe nicht mit ihnen. Bete Gott um Stärke an. Lese über das Leben von Heiligen. Studiere die *Bhagavata*, die *Ramayana* oder die Bibel. Alle Schüler mussten ähnliche Qualen durchstehen. Nimm es dir nicht zu Herzen.

Überwinde gewohnheitsmäßige Gedanken

Alle Arten gewohnheitsmäßiger Gedanken, die sich mit dem Körper, der Kleidung, der Nahrung usw. befassen, müssen durch *Atma-Chintana* oder Reflexion über die Natur des göttlichen Selbst innerhalb des eigenen Herzens überwunden werden. Dieses ist ein mühseliges Stück Arbeit. Es erfordert Geduld, unaufhörliche Praxis und innere spirituelle Stärke.

Die *Srutis* betonen ausdrücklich: „Dieser Atman kann nicht durch schwache Menschen erreicht werden.“ Aufrichtige Schüler widmen ihr ganzes Sein der Kontemplation auf das Ewige, wobei sie ihre Zuneigung von der Welt der Sinnesobjekte zurückgezogen haben. Jene Menschen, die die *Vasanas* und die Heimstatt gewohnheitsmäßiger Gedanken zerstört haben, werden sich der höchsten Glückseligkeit im Schoße *Brahmans* erfreuen; sie werden reich an Hoffnung, Stille und Gleichmut sein. Sie haben für alles die gleiche Sichtweise. Dieser spitzbübsche und machtvolle Geist ist für all den Schmerz und die Furcht, jegliche diversifizierte Formgebung, Ungleichartigkeit, Unterschiedlichkeit und Dualität verantwortlich und zerstört alle ehrenwerten und spirituellen Werte. Vernichte diesen krankhaften Geist.

Wenn das Gesehene und die Sicht sich bei dem Betrachter als eins vermischen, dann wird *Ananda* erfahren. Dann wird das grenzenlose *Jnana* und alles als *Atman* wahrgenommen. Alle Unterschiedlichkeit und alle Dualität verschwindet völlig. Anziehende und widerwillige Gedanken, Mögen und Nicht-Mögen, *Raga-Dvesha* werden völlig vernichtet. In diesem Augenblick ist der Heilige nicht mehr seines Körpers bewusst, obgleich er in ihm wirkt. Er wird niemals seine Kontrolle verlieren, auch wenn er sich inmitten der vielen Illusionen der Welt befindet, genauso wie ein Frau, die ihren haushälterischen Pflichten nachkommen, während sich ihr Geist mit etwas völlig Anderem beschäftigt. Der Heilige wird immer seinen Geist auf *Brahman* gerichtet halten.

Mögest du immer nur solche tugendhaften Handlungen vollbringen, die dir helfen, *Jnana* zu erreichen, ohne irgendeinen Gedanken bzgl. weltlichen Besitztums. Mögest du im Ozean göttlicher Freude ertrinken, in einem Zustand völliger Erleuchtung, wobei alle Dualitäten und Unterschiede zerstört sind.

Triumphiere über unwichtige Gedanken

Versuche nicht die unwichtigen Gedanken zu verdrängen. Je mehr du sie verdrängst, desto mehr werden sie zurückkommen und desto stärker werden sie. Du wirst deine Energie und deinen Willen belasten. Werde unbeteiligt. Fülle den Geist mit göttlichen Gedanken. Sie werden schrittweise vergehen. Durch regelmäßige Meditation gehe in *Nirvikalpa Samadhi* auf.

Das Entfernen von Muskelspannungen bringt Ruhe und Frieden in den Körper. Durch Erholung werden der Geist, die Nerven und die überbeanspruchten Muskeln entspannt. Du gewinnst an Stärke, Frieden des Geistes und Vitalität. Wenn du Entspannung im Körper und Geist praktizierst, sollte das Gehirn nicht mit allen möglichen anderen Gedanken belastet werden. Ärger, Enttäuschung, Versäumnisse, Unpässlichkeiten, Elend, Sorgen und Streitereien verursachen mentale Belastungen. Vermeide sie.

Verwandle instinktive Gedanken

Das Denken hat vier Fassetten: symbolisches Denken, instinktives Denken, impulsives Denken und gewohnheitsmäßiges Denken. Wörtliche Gedanken sind den symbolischen Gedanken zuzuordnen. Instinkte sind mächtiger als Impulse. Gedanken über den Körper, die Nahrung, das Trinken, das Bad usw. sind dem gewohnheitsmäßigen Denken zuzuordnen. Man kann dem symbolischen Denken leicht Einhalt gebieten, doch ist es schwierig, instinktives und impulsives Denken zu stoppen.

Wenn Beunruhigung und Ärger beseitigt wurden, kehrt Selbstvertrauen und Ruhe ein. Die Furcht unterliegt in Wirklichkeit der Beunruhigung oder dem Ärger. Sei aufmerksam und nachdenklich. Vermeide jede unnötige Beunruhigung. Denke an Mut, Freude, Glückseligkeit, Frieden und Fröhlichkeit. Setze dich für eine viertel Stunde entspannt in angenehmer Haltung hin. Mach es dir in einem Sessel bequem. Schließe die Augen. Ziehe deinen Geist von den äußeren Objekten zurück. Beruhige den Geist. Beruhige die aufsteigenden Gedanken.

Vermindere die Anzahl der gewohnheitsmäßigen Gedanken

Bei untrainierten Menschen muss sich der Geist mit vier oder fünf verschiedenen Gedanken gleichzeitig auseinander setzen. Es handelt sich um Gedanken über den Haushalt, die Arbeit, das Büro, den Körper, das Essen und Trinken, Hoffnungen und Erwartungen, Planungen zur Geldbeschaffung, Rachegedanken, einige gewohnheitsmäßige Gedanken, die die eigene Natur betreffen, ein Bad usw., die den Geist zur gleichen Zeit beschäftigen.

Wenn du mit Interesse nachmittags ein Buch liest, kommen Gedanken über ein Fußballspiel auf, das du am nächsten Sonnabend anschauen möchtest, und unterbrechen deine Studien in dem Augenblick. Nur ein Yogi ist in der Lage, sich auf einen Gegenstand / Thema zu konzentrieren, wobei er sich ausschließlich mit einem Gedanken zurzeit befasst, und er kann solange darin verweilen wie es ihm gefällt.

Wenn du den Geist genau beobachtest, wird dir auffallen, dass es viele widersprüchliche Gedanken gibt. Der Geist wandert ziellos umher. Es existieren einige Gedanken, die den Körper mit seinen Wünschen betreffen, einige Gedanken betreffen Freunde, einige Gedanken befassen sich mit der Geldbeschaffung, dem Essen und Trinken, andere Gedanken betreffen die eigene Kindheit usw.

Wenn du den Geist untersuchst, und wenn du über ein Thema nachdenkst und dabei alle anderen Gedanken ausschließt, kann dies ein großer Erfolg sein, ein großer Fortschritt zur Gedankenkontrolle. Sei nicht entmutigt.

Sammele inspirierende Gedanken

Das Ziel des Lebens liegt im Erreichen des göttlichen Bewusstseins. Dieses Ziel ist die Verwirklichung, dass du weder dieser sterbliche Körper noch jener sich verändernde und endliche Geist, sondern dass du der durch und durch reine und völlig freie *Atman* bist.

Erinnere dich dieses inspirierenden Gedanken. *Ajo Nityah Sasvatoyam Purano*: Ungeboren, ewig, permanent ist dieses Antike Eins. Dieses ist deine wahre Natur. Du bist nicht diese kleine vorbeieilende Persönlichkeit, die an einem Namen und einer Form festgemacht wird. Du bist weder Meier noch Müller, weder Schulze noch Schmidt. Du bist nur durch eine unglückliche Situation dieser Illusion verfallen, weil du eine Wolke der Unwissenheit durchquerst. Erwache und erkenne, dass du der wahrhafte *Atman* bist.

Es gibt einen anderen wundervollen inspirierenden Gedanken aus den Upanishaden. Es ist *Isavasyamidam sarvam*: jeder Inhalt des Universums berührt das Leben des Herrn. Lächle mit den Blumen und dem grünen Gras. Lächle mit den Sträuchern, Farnen und Zweigen. Bemühe dich um Freundschaft mit allen Nachbarn, Hunden, Katzen, Kühen, Menschen, Bäumen, in der Tat mit allen natürlichen Geschöpfen. Dann hast du ein vollkommenes und reiches Leben.

Reflektiere erleuchtende Gedanken

Wenn du die Macht der Gedanken entwickeln möchtest, wenn du deine Persönlichkeit entwickeln möchtest und groß werden möchtest, führe immer einige Bücher mit inspirierenden Gedanken mit dir. Lies sie immer und immer wieder, bis sie zu einem Teil deines täglichen Lebens werden. Hier ist nun eine Liste einiger erleuchtender Gedanken zur Reflexion:

1. Ein reines Gewissen macht ein festes Herz und einen starken Geist.
2. Armut ist der ältere Bruder von Faulheit.
3. Die Kenntnis des Selbst ist der größte Schatz. Die Meditation ist der Schlüssel zum Wissen.

Richtige Gedanken an Stelle von falschen Gedanken

Die Gedanken der Lust und der Leidenschaft müssen durch ernsthafte Praxis von *Brahmacharya*, durch das intensive Streben die Wahrheit zu verwirklichen und Gott zu erkennen, und durch die Meditation auf die großen Vorteile von Reinheit erobert werden.

Die Gedanken des Hasses und des Ärgers sollten durch Gedanken der Liebe, der Vergebung, der Dankbarkeit, des Friedens, der Geduld und der Sanfttheit getilgt werden. Der Stolz, und die Gedanken, die damit verbunden sind, müssen durch eine systematische mentale Untersuchung der Werte der Menschlichkeit kontrolliert werden. Die Gedanken der Gier, des Zugreifens und der Besitzansprüche sollten durch die Ehrenhaftigkeit, das Desinteresse, die Großzügigkeit, die Zufriedenheit, die Nichtbegehrlichkeit vertrieben werden.

Hohe Gesinnung und Großmut, Selbstzufriedenheit und Größe des Herzens werden über alle Gedanken der Engstirnigkeit, Eifersucht und Schäbigkeit hinweghelfen. Illusion und Vernarrtheit werden am Besten durch das Entwickeln von Unterscheidungsfähigkeit erobert. Eitelkeit kann durch eine vielseitige Einfachheit und Arroganz durch Höflichkeit überwunden werden.

Die Skala der Gedanken

Es gibt verschiedene Arten von Gedanken. Es gibt instinktive, visuelle, akustische (das Denken als Hören), symbolische (das Denken in Symbolen) und einige gewohnheitsmäßige Gedanken. Es gibt kinästhetische (das Denken in beweglichen Formen, wie bei einem Spiel) und emotionale Gedanken. Die Gedanken verändern sich von der visuellen hin zur akustischen und von der akustischen hin zur kinästhetischen Ebene.

Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen dem Denken und der Atemfrequenz, da eine direkte Beziehung zwischen dem Geist und der *Prana* (Lebensenergie) existiert. Wenn der Geist konzentriert ist, verlangsamt sich die Atmung. Wenn man schnell denkt, wird die Atmung ebenfalls schneller. Es gibt eine „Gedankenlesemaschine“, die als Psychograf bekannt ist, und die die

Art der Gedanken als Gehirnströme (Psychogramm der Gehirnaktivitäten) aufzeichnen kann.

Schäbige Gedanken und deren moralische Entwicklung

Unkontrollierte Gedanken sind die Wurzel allen Übels. Jeder Gedanke für sich ist außerordentlich schwach, denn der Geist wird normalerweise durch zahllose und die verschiedenartigsten Gedanken abgelenkt. Je mehr die Gedanken zurückgezogen werden, desto konzentrierter ist der Geist, und desto mächtiger wird er dadurch.

Es bedarf geduldiger Arbeit, um schäbige und niederträchtige Gedanken zu zerstören, doch die Unterhaltung erhabener Gedanken ist die einfachste und radikalste Methode, um niederträchtige Gedanken zu zerstören. Die Unkenntnis der Gesetze des Denkens und der weltlich ausgerichtete Geist sind eine leichte Beute für alle Arten von Gedanken, wie Hass, Ärger, Rache und Lust. Und diese Art von Gedanken wachsen bei einem schwachen Willen, mangelnder Geisteskraft der Wahrnehmung und bei einem Sklaven der Ablehnung von subtiler Geistesarbeit.

Die beste Methode, mentale Kräfte zu gewinnen, liegt in der Unterhaltung erhabener, edler und guter Gedanken und in dem Ziel, sorgenvolle, ablenkende, abwechslungsreiche, weltliche und niederträchtige Gedanken zu kontrollieren.

Wenn üble Gedanken den Geist beunruhigen, dann ist es das Beste, man ignoriert sie. Wie kann man üble Gedanken ignorieren? – indem man sie vergisst. Wie kann man sie vergessen? – indem man nicht nachgibt bzw. nicht über sie brütet. Wie kann man den Geist daran hindern, dass man weder nachgibt noch über diese Gedanken brütet? – in dem man seinen Geist auf etwas Interessantes richtet, auf etwas Erhebendes. Ignoriere und vergesse üble Gedanken, sondern denke an etwas Inspirierendes; diese Wege bilden eine große Sadhana, um der üblen Gedanken Herr zu werden.

Kapitel 7 - Positive Methoden zur Gedankenkontrolle

Gedankenkontrolle durch Konzentration

Beruhige die aufsteigenden Gedanken. Beruhige die Emotionswellen. Konzentriere dich am Anfang auf eine bestimmte Form. Konzentriere dich auf eine Blume, auf Buddha, auf ein Bild, das du dir vorstellst, auf das strahlende Licht in deinem Herzen, auf das Bild eines Heiligen, oder auf dein *Ishta Devata*. Setze dich dreimal am Tag zur Übung nieder: um acht Uhr morgens, vier Uhr nachmittags und acht Uhr abends. *Devotees* konzentrieren sich auf ihre Herzen, Raja Yogis auf ihren *Trikuti*, *Vedanta*-Schüler konzentrieren sich auf das Absolute. Man kann sich auch auf die Nasenspitze, den Nabel oder den *Muladhara* konzentrieren.

Wenn sich unnütze Gedanken im Geist bemerkbar machen, ignoriere sie. Sie werden vorübergehen. Wende keine Kraft auf, um sie zu vertreiben. Sie werden beharrlich ihr Ziel verfolgen und standhalten. Sie werden deinen Willen belasten. Sie werden sonst mit doppelter Energie zurückkehren. Doch ersetze sie durch göttliche Gedanken. Die unnützen Gedanken werden schrittweise ausgedünnt. Geh langsam und stetig mit der Konzentration voran.

Die Konzentration wird angewendet, um die Veränderungen durch den Geist zu unterbinden. Die Konzentration dient dazu, um den Geist für längere Zeit auf eine Form oder ein Objekt verharren zu lassen. Um den unruhigen Geist zu beruhigen und andere Objekte, die der Konzentration im Wege stehen, zu beseitigen, sollte man sich auf einen Punkt konzentrieren.

Konzentration ist das Gegenteil von einem Geist voller Wünsche und voller sinnlicher Gedanken, voller Aufregungen und Sorgen, voller Ratlosigkeit, Trägheit und der Flucht in Krankheiten. Es ist leicht, den Geist auf äußere Objekte zu lenken. Der Geist hat eine natürliche Neigung, sich nach außen zu wenden. Stelle ein Bild von Sri *Krishna*, *Rama*, *Narayana*, *Devi* oder *Jesus* vor dir auf. Schau ohne zu zwinkern ständig auf das ausgewählte Bildnis. Betrachte den Kopf, dann den Körper und schließlich die Beine. Wiederhole dies immer und immer wieder. Wenn sich der Geist beruhigt hat, schau nur noch auf einen bestimmten Teil, dann schließe die Augen und visualisiere das Bild innerlich. Du solltest es selbst dann innerlich klar sehen können, wenn das Bild nicht vor dir steht. Man muss das Bild bei Bedarf innerlich aus dem Gedächtnisspeicher abrufen können. Halte diese Innenschau für einige Zeit aufrecht. Dieses ist Konzentration. Dieses sollte täglich praktiziert werden.

Wenn man seine Konzentrationsfähigkeit erhöhen möchte, müssen die weltlichen Wünsche und Aktivitäten eingeschränkt werden. Man beobachtet die Stille jeden Tag einige Stunden lang. Erst dann ist der Geist in der Lage, sich leicht und ohne Schwierigkeiten zu konzentrieren. Während der Konzentration existiert auf dem ruhigen See des Geistes nur ein Gedanke oder eine Gedankenwelle. Der Geist nimmt nur die Form eines einzigen Objektes an. Alle anderen Aktivitäten des Geistes sind ausgeschlossen.

Gedankenkontrolle durch eine positive Haltung

Versuche die Macht zu entwickeln, um dich durch eine bestimmte Geisteshaltung gegenüber schädliche oder unerwünschte Gedanken und Einflüsse zu verschließen. Wenn du derart verfahrst, bist du gegenüber allen höheren Impulse der inneren Seele und gegenüber allen höheren Kräften und Einflüssen von außen aufgeschlossen. Mache dir selbst folgenden Vorschlag: „Ich verschließe mich nicht; ich verhalte mich allen Dingen positiv gegenüber, die unter mir sind, ich öffne mich und bin gegenüber allen höheren Einflüsse und Dingen, die über mir stehen, aufgeschlossen.“ Wenn man diese Geisteshaltung bewusst einnimmt, wird dies bald zu einer positiven Gewohnheit.

Alle niederen und unerwünschten Einflüsse der sichtbaren und unsichtbaren Seiten des Lebens werden ausgeschlossen, während alle höheren Einflüsse eingeladen werden, und sie werden dann, in Übereinstimmung mit dieser Einladung, eintreten.

Im Geist existieren Zweifel, aber auch die Wirklichkeit. Die Zweifel tauchen auf, gleichgültig, ob ein Gott dort ist oder nicht. Dieses ist als *Samsaya-Bhavana* bekannt. Andere Zweifel tauchen auf, gleichgültig ob ich *Brahman* erkenne oder nicht. Dann erzählt mir eine andere Stimme: „Gott oder *Brahman* ist wirklich. Er ist eine konkrete Wirklichkeit, wie ein Apfel in der Hand. Er ist

die Verkörperung des Wissens und *Ananda* (*Prajnanaghana, Chidghana, Anandaghana*). Ich kann ihn verwirklichen.“

Wir haben etwas klar verstanden, und dieses Verständnis ist gut begründet und tief verwurzelt. Einige Gedanken sind verschwommen und unklar. Andere Gedanken kommen und gehen. Einige Gedanken müssen gepflegt und begründet werden, bis sie klar und eindeutig werden. Die Klärung der Gedanken vertreibt Verwirrungen und Konfusionen im Geist. Wenn Zweifel aufkommen, „ob es einen Gott gibt oder nicht, oder ob wir in unserer Selbstverwirklichung erfolgreich sein werden oder nicht“, müssen diese durch gezielte Vorschläge und Überzeugungen mit, „es ist wahr; ich werde vorankommen; es gibt keinen Zweifel darüber“, beseitigen. „In meinem Wortschatz gibt es solche Wörter wie, ‚kann nicht‘, ‚unmöglich‘, ‚schwierig‘ usw. nicht. Nichts ist wirklich schwierig, wenn man sich wirklich darauf konzentriert. Feste Entschlossenheit macht uns in jeder Angelegenheit zuversichtlich und erfolgreich, und dies gilt insbesondere bei der Eroberung des Geistes.

Gedankenkontrolle durch Verweigerung der Zusammenarbeit

Wenn der Geist in üblen Gedanken umherwandert, verweigere ihm deine Zusammenarbeit. Auf diese Weise wird der Geist schrittweises kontrolliert werden können. Hier nun eine praktische Methode der mangelnden Zusammenarbeit mit dem Geist: Wenn er sagt: „Ich muss heute etwas Süßes essen“, dann sage ihm: „Ich will mit dir heute nicht zusammenarbeiten. Ich will nichts Süßes essen. Ich will nur Brot und Linsengemüse essen.“ Wenn der Geist sagt: „Ich muss ins Kino gehen“, dann sage ihm: „Ich will zum *Satsanga* von *Swami Hamsananda* gehen und seinen Ausführungen über die Upanishaden lauschen.“ Wenn der Geist sagt: „Ich muss ein Seidenhemd anziehen“, dann sage ihm, „Ich will in Zukunft keine Seidenkleidung mehr tragen; ich werde nur noch Kleidung aus Baumwolle tragen.“ Dieses ist die Methode, wie man dem Geist die Zusammenarbeit verweigert. Mangelnde Zusammenarbeit bedeutet, dass man gegen den Strom der Sinne schwimmt. Der Geist wird ausgedünnt und schrittweise zu deinem Diener. Du wirst zum Meister über deinen Geist.

Ein Mensch, der sich selbst kontrolliert, wird friedvoll, auch wenn er sich zwischen den Objekten bewegt, wobei er seine Sinne unter Kontrolle hat und frei von Zuneigungen und Abneigungen ist. Der Geist und die Sinne werden von Natur aus von den Strömungen der Zu- und Abneigung regiert. Darum mögen der Geist und die Sinne bestimmte Objekt oder lehnen sie ab. Doch der disziplinierte Mensch kann sich, wenn er das Selbst gemeistert hat und den Frieden der Ewigkeit erreicht hat, mit seinem Geist und seinen Sinnen zwischen den Sinnesobjekten bewegen, ohne von ihnen beeindruckt zu sein.

Das disziplinierte Selbst hat einen sehr starken Willen. Darum gehorchen die Sinne und Geist diesem Willen. Das disziplinierte Selbst nimmt nur solche Objekte an, die für ihn zur Erhaltung des Körpers - ohne jede Liebe und ohne jeden Hass - notwendig sind. Er nimmt niemals solche Objekte an, die durch die *Sastras* verboten sind.

Die Kunst, die Gedanken auszudünnen

Auf den Gummipflanzungen schneiden die Pflanzler, um die dichte Bepflanzung auszudünnen, kleinere Bäume ab. Auf diese Weise können sie mehr Gummilösung

von den großen Bäumen ernten. Um den Nektar der Unsterblichkeit zu trinken, müssen die Gedanken genauso ausgedünnt werden, indem ein übler Gedanke nach dem anderen zerstört wird. Genauso wie man nur die guten Früchte im Korb zurück lässt und die schlechten aussortiert, bewahre die guten Gedanken im Geist und weise die üblen Gedanken zurück. Genauso wie ein Krieger die Köpfe seiner Gegner einen nach dem anderen abschlägt, wenn sie aus der Festung kommen, genauso vernichte schrittweise einen Gedanken nach dem anderen, wenn sie an die Oberfläche kommen.

Wenn der Schwanz einer Eidechse vom Körper abgetrennt wurde, bewegt sich das abgetrennte Schwanzende noch immer für eine gewisse Zeit, da sich in ihm noch immer ein wenig Leben befindet. Nach ein oder zwei Minuten hört diese Bewegung auf. Genauso verhält es sich mit den abgewiesenen üblen Gedanken, die sich manchmal genauso wie das abgeschnittene Schwanzende für bestimmte Zeit noch als lebendig erweisen. Doch sie sind machtlos. Sie können keinen ernsthaften Schaden mehr verursachen. Sie haben keine Lebendigkeit mehr in sich.

Genauso wie ein ertrinkender Mensch nach jedem Strohhalm greift, um sich zu retten, so versuchen auch diese leblosen Gedanken ihr Bestes, um ihre ursprüngliche Macht zurückzugewinnen. Wenn man sich regelmäßig täglich in Konzentration und Meditation übt, verschwinden sie von allein, wie bei einer Öllampe das Feuer erlischt, wenn das Öl ausgeht.

Leidenschaft, Egoismus, Eifersucht, Stolz und Hass sind sehr tief verwurzelte Eigenschaften. Wenn man die Zweige eines Baumes abschneidet, wachsen diese nach einiger Zeit wieder nach. Genauso offenbaren sich die unterdrückten und ausgedünnten Gedanken nach einiger Zeit wieder. Sie sollten durch energisches Bemühen samt Wurzel, d.h. durch *Vichara*, Meditation usw., entfernt werden.

Gedankenkontrolle durch die napoleonische Methode

Wenn du über ein Thema nachdenkst, erlaube keinem anderen Gedanken aufzukommen. Wenn du über Rosen nachdenkst, denke nur an die verschiedenen Rosenarten. Lass keine anderen Gedanken zu. Wenn du über die Dankbarkeit nachdenkst, dann denke nur über die Dankbarkeit nach. Denke dabei nicht an Vergebung oder Toleranz. Wenn du dich mit der *Gita* beschäftigst, denke nicht über Tee oder einen sportlichen Wettkampf nach. Befasse dich ausschließlich nur mit einem Thema.

Napoleon kontrollierte seine Gedanken auf folgende Weise: „Wenn ich an vergnügliche Dinge denke, verschließe ich den Geist vor den mehr unangenehmen Dingen und öffne ihn für die angenehmeren Seiten des Lebens. Wenn ich schlafen möchte, verschließe ich den Geist völlig.“

Halte die Wiederholung übler Gedanken auf

Angenommen üble Gedanken verweilen zwölf Stunden lang in deinem Geist und kehren alle drei Tage wieder zurück. Wenn du die Verweildauer auf zehn Stunden reduzieren und die Wiederkehr durch die tägliche Konzentration

ons- und Meditationspraxis auf einmal pro Woche beschränken kannst, hast du einen entscheidenden Fortschritt erzielt. Wenn du mit der Praxis fortfährst, wird sich die Verweildauer und die Wiederkehr übler Gedanken weiter reduzieren. Vielleicht verschwinden sie vollkommen. Vergleiche deinen gegenwärtigen Zustand des Geistes mit jenem von vor einem Jahr oder mit dem Zustand im Jahr davor. Dann erkennst du deinen Fortschritt.

Zu Anfang macht man nur kleine Fortschritte. Es wird schwierig, den eigenen Fortschritt wirklich zu messen.

Mach den falschen Gedanken keine Zugeständnisse

Zuerst steigt ein falscher Gedanke auf. Dann unterhältst du eine intensive Vorstellung. Daraufhin freust du dich, auf diesen falschen Gedanken zu bauen. Du erlaubst ihm, sich in deinem Geist aufzuhalten, und wenn man ihm nicht standhält, nimmt er schrittweise einen gewichtigen Platz in deinem Geist ein. Jetzt wird es schwierig, ihn wieder zu vertreiben. Ein Sprichwort lautet: „Wenn man jemandem einen kleinen Finger reicht, nimmt er gleich die ganze Hand.“ Dieses trifft auch auf falsche Gedanken zu.

Zwicke den schlechten Gedanken in ihre Knospe

Genauso wie du deine Tür verschließt, wenn ein Hund versucht hereinzukommen, genauso verschließe deinen Geist vor dem Eintritt aller üblen Gedanken, sodass sie nicht in der Lage sind, Eindrücke zu hinterlassen, dann wirst du bald Weisheit, ewigen unendlichen Frieden und Glückseligkeit erreichen.

Lösche Lust, Gier und Egoismus aus. Unterhalte nur reine heilige Gedanken. Dieses ist ein schwieriges Unterfangen. Doch man muss diesen Weg gehen. Nach einiger Zeit wird sich der Erfolg einstellen. Die Zerstörung eines schlechten Gedankens wird dir Kraft geben, andere Gedanken zu vernichten, und wird deine seelische Kraft oder Willenskraft entwickeln. Verzweifle nicht bei Misserfolgen. Es gibt keinen Gewinn ohne Schmerz. In dir wird sich die spirituelle Kraft schrittweise offenbaren. Du kannst dies fühlen.

Die spirituelle Praxis zum Auslöschen übler Gedanken

Dein Geist wird manchmal schauern, wenn sich üble Gedanken einstellen. Dieses ist ein Zeichen für den spirituellen Fortschritt. Du wachst spirituell. Wenn du dich an deine üblen Taten in der Vergangenheit erinnerst, empfindest du Qualen. Dieses ist auch ein Zeichen von spirituellem Aufbruch. Du wirst dieselbe Handlung nicht mehr wiederholen. Dein Geist würde erzittern. Dein Körper wird zittern, wenn falsche Gedanken bzgl. übler Handlungen dich zwingen sollten, die alten Gewohnheit wieder aufzunehmen. Fahre mit aller Ernsthaftigkeit fort zu meditieren. Alle Erinnerungen an üble Handlungen, alle üblen Gedanken, alle üblen Gewissensbisse des Teufels verschwinden von selbst. Du wirst dich in vollkommener Reinheit und in vollkommenem Frieden wieder finden.

Wenn du mit der Meditation beginnst, werden, so bald du dich zur Meditation hinsetzt, alle möglichen üblen Gedanken aufsteigen. Warum geschieht dieses wäh-

rend der Meditation, wenn man beabsichtigt, sich mit reinen Gedanken zu beschäftigen?

Auf Grund dieser Situation verlassen viele Schüler die Meditationspraxis. Wenn man einen Esel antreiben will, versucht er sich heftigst dagegen zu wehren. Genauso verhalten sich die alten üblen Gedanken, indem sie versuchen Rache zu nehmen, und sich mit doppelter Kraft genau dann erheben, wenn man versucht, gute und göttliche Gedanken zu kultivieren. Dein Gegner widersetzt sich, wenn du versuchst, ihn aus seinem angestammten Haus zu vertreiben.

Es gibt ein Gesetz des Widerstandes in der Natur. Die alten üblen Gedanken machen ihren Besitz geltend und sagen: „Oh Mann, sei nicht so grausam. Du hast uns seit Urzeiten Unterschlupf in deiner mentalen Denkfabrik gewährt. Wir haben alle Rechte, um hier zu bleiben. Wir haben dir bei allen üblen Handlungen bis zum heutigen Tage geholfen. Warum willst du uns jetzt vertreiben? Wir werden unseren angestammten Platz nicht räumen.“ –

Sei nicht entmutigt. Fahre mit deiner regelmäßigen Meditationspraxis fort. Diese üblen Gedanken werden ausgedünnt. Möglicherweise sterben sie von allein. Das Positive siegt immer über das Negative. Dieses ist das Naturgesetz. Negative üble Gedanken können positiven guten Gedanken nicht standhalten. Mut überwindet Furcht. Geduld überwindet Angst und Reizbarkeit. Liebe überwindet Hass. Reinheit überwindet Lust.

Dein Unwohlsein beim Aufkommen übler Gedanken während der Meditation ist ein Zeichen für dein spirituelles Wachstum. In der Vergangenheit hast du allen möglichen üblen Gedanken eine Heimstatt gewährt. Du hast sie willkommen geheißen und genährt. Sei in deiner spirituellen Praxis beharrlich. Sei hartnäckig und eifrig. Du wirst Fortschritte machen. Selbst ein eher dumpfer Schüler wird in sich eine wundervolle Wandlung verspüren, wenn er mit *Japa* und Meditation 2 bis 3 Jahre lang übt. Nun kann er die Praxis nicht aufgeben. Selbst wenn er mit der Meditation einen Tag aussetzt, dann stellt er fest, dass ihm an diesem Tag etwas fehlt. Er fühlt sich unwohl.

Die besten Gegner übler Gedanken

Wenn der Geist leer ist, versuchen sich üble Gedanken einzuschleichen. Üble Gedanken sind der Anfang vom Ende. Allein durch einen lustvollen Blick hast du dich in deinem Herzen bereits zu einem Ehebruch entschlossen. Mentale Handlungen sind die wirklichen Handlungen. Vergiss das niemals! Gott urteilt einen Menschen in seinen Absichten; weltliche Menschen beurteilen einen Menschen durch seine tatsächlichen Handlungen. Man muss sich die Absichten eines Menschen anschauen. Dann begeht man keine Fehler.

Beschäftige deinen Geist permanent. Dann kommen keine üblen Gedanken auf. Ein träger Geist ist des Teufels Werkstatt. Beobachte den Geist zu jeder Zeit. Beschäftige dich immer mit irgendetwas – Stickereien, Reinigung von Töpfen, Saubermachen, Wasserholen, Lesen, Meditieren, Perlen aufziehen, Singen göttlicher Lieder, Beten, Dienen älterer Menschen oder Kranke pflegen. Vermeide das Schwatzen oder das Klatschen über andere.

Erfülle den Geist mit erhabenen Gedanken, wie in der *Gita*, den *Upanishaden*, der *Yoga-Vasishtha*, usw.

Die tägliche Gedankendisziplin

Der Geist ist ein missratener Kobold. Er ist wie ein tanzender Affe. Er muss täglich diszipliniert werden. Nur dann wird er allmählich unter Kontrolle gebracht. Nur durch das praktische Training deines Geistes, kannst du schlechte Gedanken und Handlungen daran hindern wiederzukehren. Nur durch ein praktisches Training des Geistes, kannst du gute Gedanken und Handlungen ermutigen aufzusteigen und erhalten zu bleiben.

Hier gibt es eine wundervolle tägliche Übung zur mentalen Entspannung. Sie wird viel Inspiration und Kraft in dich einströmen lassen. Schließe die Augen. Denke an alles, was schön ist. Dieses wird den Geist auf eine wundervolle Weise entspannen lassen. Denke an die mächtigen Himalajas, an den Heiligen Ganges, die erstaunliche Landschaft in Kaschmir, den Taj Mahal, das Viktoria Denkmal in Kalkutta, an einen lieblichen Sonnenuntergang, die riesige Ausdehnung des Ozeans oder den unendlichen blauen Himmel. Stelle dir vor, dass die ganze Welt und dein Körper wie Strohhalme in diesem weiten Ozean des Spirits dahinfließen. Fühle die Berührung mit dem Absoluten Sein. Fühle wie das Leben der ganzen Welt durch dich pulsiert, schwingt und pocht. Fühle wie der Herr *Hiranyagarbha*, der Ozean des Lebens, dich sanft an seinem weiten Busen wiegt. Dann öffne die Augen. Du wirst außerordentlichen mentalen Frieden, Vitalität und Kraft spüren. Praktiziere dies und fühle es.

Die Gedanken und die Schlangenanalogie

Genauso wie eine Frucht aus der Saat geboren wird, so werden Taten aus Gedanken geboren. Gute Gedanken erzeugen gute Handlungen. Üble Gedanken erzeugen üble Handlungen. Nimm gute Gedanken auf. Wehre üble Gedanken ab. Wenn du gute Gedanken durch *Satsanga*, durch das Studium religiöser Schriften, Gebete usw. kultivierst, sterben die üblen Gedanken von allein ab.

Genauso wie man einen Stein aus dem Schuh entfernt, so muss du in der Lage sein, quälende Gedanken sofort loszuwerden. Nur dann hat man in der Gedankenkontrolle genügend Kraft erreicht. Nur dann hat man einen wirklichen Fortschritt auf dem spirituellen Pfad erreicht.

Wenn man einer Schlange auf den Kopf schlägt und dabei ihren Kopf zerquetscht, bleibt sie für einige Zeit bewegungslos liegen. Du glaubst sie sei tot. Zu aller Überraschung hebt sie plötzlich den Kopf und schlängelt davon. Das Gleiche geschieht mit den einmal durch deinen Willen vernichteten und ausgeschalteten Gedanken, die sich wieder erheben. Sie müssen völlig, ihre Auferstehung eingeschlossen, ausgelöscht werden.

Die Eroberung der Welt durch die Eroberung der Gedanken

Kontrolliere die Gedanken oder die *Sankalpas*. Vermeide die Vorstellungen oder das Tagträumen. Der Geist wird damit zerstört. Das Auslöschen der *Sankalpas* allein ist *Moksha* oder Verwirklichung. Wenn es keine Vorstellungen mehr gibt, ist der Geist automatisch ruhig. Deine Erfahrungen machst du auf Grund deiner Illusionen

über die Welt. Wenn diese Vorstellungen total gestoppt werden, verschwinden auch die Illusionen.

Der Sieg über die Gedanken ist ein Sieg über alle Begrenzungen, Schwächen, die Unwissenheit und den Tod. Der innere Kampf mit dem Geist ist schrecklicher als der Krieg mit Maschinengewehren. Die Eroberung der Gedanken ist schwieriger als die Eroberung der Welt durch die Armeen. Erobere deine Gedanken und du wirst die Welt erobern.

Bilde einen göttlichen Kanal für die Gedankenkräfte

Die Gedanken fließen mit Leichtigkeit zu den äußeren Objekten hin. Der Geist kann sehr leicht über weltliche Objekte nachdenken. Sie sind seine *Svabhava*. Die mentalen Kräfte können leicht zu den alten Gräben und Straßen der mondänen Gedanken hinfließen. Es fällt ihnen jedoch schwer an Gott zu denken. Dieses ist für einen weltlichen Geist, der in *Vyavahara* verstrickt ist, eine schwierige Aufgabe.

Die Schwierigkeit, den Geist von weltlichen Gedanken und äußeren Objekten zu entwöhnen und ihn auf Gott zu richten, ist dasselbe, als wolle man den Ganges veranlassen, von der Mündung zur Quelle zurückzuzurückfließen. Es ist so, als wolle man gegen den Strom schwimmen. Doch, wenn du dich von Wiedergeburt und Tod befreien möchtest, musst du gegen deinen eigenen Willen, unter großen Anstrengungen und durch *Tyaga* lernen, zu Gott zu fließen. Wenn du dem weltlichen Elend und Kummer entfliehen möchtest, gibt es keinen anderen Ausweg.

Die Rolle der Wachsamkeit bei der Gedankenkontrolle

Es ist anfangs schwer, den Geist auf einen Gedanken zu fixieren. Verringere die Zahl der Gedanken. Versuche über ein Thema nachzudenken.

Wenn du über eine Rose nachdenkst, kannst du an alles, was sich mit der Rose verbindet, nachdenken. Du kannst über die verschiedenen Sorten, die an verschiedenen Orten dieser Welt wachsen, nachdenken. Du kannst über die verschiedensten Präparate nachdenken, die aus der Rose gewonnen werden. Du kannst selbst Gedanken zulassen, die andere Blumen betreffen; doch denke dabei nicht über Früchte und Gemüse nach.

Kontrolliere die ziellos umherwandernden Gedanken des Geistes. Wenn du über eine Rose nachdenkst, lass den Geist nicht umherschweifen. Schrittweise kannst du den Geist auf nur einen Gedanken richten. Du musst deinen Geist täglich disziplinieren. Zur Gedankenkontrolle ist eine ständige Wachsamkeit erforderlich.

Beobachte und spiritualisiere deine Gedanken

Beobachte die Gedanken. Kontrolliere die Gedanken. Sei ein Zeuge deiner Gedanken. Erhebe dich über die Gedanken und verharre im reinen Bewusstsein, wo es keine Gedanken gibt. Die feinen Eindrücke, Neigungen, Wünsche und Leidenschaften schlummern in den Tiefen des Unterbewusstseins und haben einen außerordentlichen Einfluss auf dein bewusstes Leben.

Sie sollten bereinigt und verfeinert werden. Man sollte ihnen eine spirituelle Wendung geben. Höre darauf, beharre auf das, sprich über das, denke an das und meditiere über das, was viel versprechend ist. Verstehe und erlerne das, was viel versprechend ist.

Furcht, strikte Abneigung, verdeckter Hass, Vorurteile, Intoleranz, Zorn und Lust stören die Handlungen des Unterbewusstseins. Kultiviere Tugenden. Reinige und stärke das Unterbewusstsein. Um die Wahrheit zu reflektieren und zu meditieren, muss der Geist von seiner Versklavung und Verdunkelung durch die Wünsche, die Gier usw. befreit und zu seiner Reinheit zurück geführt werden. Die niederen Impulse gehören zum Körper und zur mentalen Ebene.

Wenn der Geist nicht arbeitet, weil er von *Vasanas* besessen ist, erhebt sich der Zustand des Verderbens im Geist.

Kapitel 8 - Die Muster einer Gedankenkultur

Die Unterscheidungsfähigkeit und die innere mentale Kultur

Wann immer Wünsche sich im Geist erheben, versuche sie nicht zu erfüllen. Weise sie durch die Unterscheidungsfähigkeit, rechtes Hinterfragen und Leidenschaftslosigkeit zurück. Dann wirst du im Geist ruhig und du gewinnst zunehmend an Kraft. Der Geist wird ausgedünnt. Der Geist wird unmittelbar beim umherschweifen kontrolliert. Seine nach außen gerichteten Neigungen werden gezügelt.

Wenn die Wünsche ausgelöscht sind, werden in der Folge auch die Gedanken automatisch absterben. Der Geist wird durch ständige Beobachtung der vielfachen Fehleinschätzungen von den Sinnesobjekten losgelöst und auf *Brahman* gerichtet.

In der Praxis von *Sama*, werden die fünf *Jana-Indriyas*, - d.h. Ohren, Haut, Augen, Zunge und Nase - ebenfalls kontrolliert. *Sama* bedeutet: ‚Gelassenheit des Geistes‘ durch das permanente Auslöschen der *Vasanas*.

Unvollkommene Gedanken und Selbstbeobachtung

Erkenne bei dir selbst die ruinösen Konsequenzen übler Gedanken. Das lässt dich für aufkommende üble Gedanken wach werden. In dem Augenblick, wo üble Gedanken auftauchen, konzentriere dich auf andere göttliche Gedanken, auf Gebete oder *Japa*. Wenn du wirklich ernsthaft deine üblen Gedanken vertreiben willst, wird dich das in einen solchen Alarmzustand versetzen, dass du selbst aus einem Traum erwachst. Sollte sich der Gegner im Wachzustand zeigen, und du bist wirklich wach, sollte es für dich nicht schwierig sein, mit ihm fertig zu werden.

Du musst dich vor Irrungen und Wirrungen schützen. Der Geist ist wie ein verpieltes Kind. Die drängenden Kräfte des Geistes müssen gebeugt werden, damit sie zu passiven Kanälen der Wahrheit werden. Der Geist muss mit Reinheit angefüllt werden. Er sollte darin trainiert werden, immer an die Wahrheit oder an Gott zu denken. Wenn du schnell Fortschritte auf dem spirituellen Pfad erzielen willst, dann beobachte jeden Gedanken. Ein untätiger Geist ist immer betrübt. Er ist die Werkstatt

des Teufels. Sei wachsam. Beobachte jeden Impuls und jeden Gedanken. Spiritualisiere oder verfeinere deine Instinkte. Üble Gedanken sind höchst gefährliche Diebe. Erschlage diese Diebe mit dem Schwert der Weisheit. Erzeuge täglich neue göttliche Schwingungen oder Gedankenwellen. Reinige, stärke, verfeinere und schärfe den Geist. Du wirst dadurch einen immensen Zuwachs an spiritueller Stärke und Frieden erhalten.

Jeder Gedanke muss konstruktiv und ehrenwert sein. Gedanken sind berechnend. Vernichte alle Gedanken. Gehe auf diese Weise zum Licht des Lichts. Wenn du Selbstverwirklichung erreichen willst, müssen die Vorstellungen und Spekulationen aufhören. Reinige und kontrolliere die Gefühle. Neben dem Bewussten existiert ein weit ausgedehntes unbewusstes Leben.

Alle Gewohnheiten kommen aus dem Unterbewusstsein. Dein Unterbewusstsein ist mächtiger als dein objektives Bewusstsein. Durch die Yogapraxis kannst du die Tiefen des Unterbewusstseins verändern, kontrollieren und beeinflussen. Nimm eine üble Eigenschaft und meditiere jeden Morgen auf die gegensätzliche Tugend. Praktiziere dies auch tagsüber. Die üble Eigenschaft wird bald verschwinden. Meditiere morgens auf Dankbarkeit und praktiziere sie den ganzen Tag. Schon bald wirst du Dankbarkeit entwickeln.

Wenn sich üble Gedanken anstatt drei Mal wöchentlich nur noch einmal im Monat einstellen (denke daran, dass üble Gedanken ein erstes Anzeichen von Ehebruch sind), und wenn du anstatt einmal pro Woche nur noch einmal im Monat ärgerlich wirst, ist dieses ein Zeichen von Fortschritt, und es ist auch ein Zeichen von zunehmender Willenskraft. Dieses ist wiederum ein Zeichen von wachsender Spiritualität. Viel Erfolg. Führe ein Tagebuch über deine spirituellen Fortschritte.

Selbstentwicklung durch yogische Gedankenkultur

Die überkörperlichen Phänomene, die aus der Yogapraxis kommen, und die praktischen Erfahrungen der feineren Ebenen, werden mit Misstrauen und als rein orientalische Magie beargwöhnt. Yoga ist weder versponnen noch ist es irgendetwas Abnormales. Es hilft bei der integralen Entwicklung aller Fähigkeiten des Menschen. Es ist ein geprüfter, rationaler Weg zu einem erfüllteren und gesegneten Leben, was natürlicherweise von allen Menschen in der ganzen Welt sehr bald befolgt wird.

Alle Yogamethoden haben als Grundlage ein ethisches Training und eine moralische Vervollkommnung. Das Auslöschen der Laster und die Entwicklung bestimmter Tugenden bilden die erste Stufe auf der Yogaleiter. Die Disziplinierung der Natur und die Bildung eines festen und reinen Charakters, durch eine Vielzahl rechter Gewohnheiten und deren regelmäßige Befolgung, ist die nächste Stufe. Auf dieser festen Grundlage guter Tugenden und eines moralischen Charakters sind die weiteren Yogastufen aufgebaut.

Gedankenkultur durch die Methode des Austauschens

Die Austauschmethode ist sehr einfach und sehr effektiv bei der Zerstörung übler Gedanken. Kultiviere im Garten deines Geistes positive tugend-

hafte Gedanken der Dankbarkeit, der Liebe, der Reinheit, des Vergebens, der Redlichkeit, der Großzügigkeit und der Menschlichkeit. Die negativen boshafte Gedanken des Hasses, der Lust, des Zorns, der Gier und des Stolzes sterben dann von allein.

Es ist schwierig, die üblen Gedanken durch einen direkten Angriff zu zerstören. Dadurch würdest du nur deinen Willen schwächen und deine Energie verschwenden.

Die spirituelle Methode zur Kultivierung der Gedanken

Wenn du dich immer und immer wieder mit unreinen Dingen beschäftigst, werden sie an Stärke zunehmen. Sie gewinnen die Macht des Augenblicks. Du musst sie sofort vertreiben. Wenn dieses zu schwierig erscheint, beschäftige deinen Geist mit den entgegenwirkenden Gedanken, den Gedanken Gottes. Kultiviere erhabene und erhebende Gedanken. Üble Gedanken sterben von allein. Noble Gedanken sind ein potenzielles Gegenmittel, um üblen Gedanken entgegenzuwirken. Dieses ist einfacher als die vorhergehende Methode. Durch die Wiederholung des Namen Gottes, - tausend Mal täglich, - erhalten die guten Gedanken neue Macht. Durch die tausendfache Wiederholung von ‚*Aham Brahma Asmi*‘ wird die Idee, dass du der Spirit (*Atman*) bist, stärker. Die Idee, dass du der Körper bist, wird schwächer.

Wenn üble Gedanken aufkommen, benutze nicht deine Willenskraft, um sie zu vertreiben. Du verlierst nur an Energie. Du ermüdest dich nur selbst. Je mehr Anstrengungen du unternimmst, desto mehr üble Gedanken kehren mit doppelter Energie zurück. Sie werden auch immer schneller wieder zu Tage treten. Diese Gedanken werden immer mächtiger. Verhalte dich wie ein Unbeteiligter. Bleibe ruhig. Sie werden bald verschwinden. Oder ersetze sie durch gegensätzliche Gedanken (die *Pratipaksha Bhavana* Methode). Oder denke an das Bildnis Gottes und übe intensiv *Japa* oder bete.

Die Bedeutung der Gedankenkultur

Die Gedankenkultur ist ein lebendiges Thema. Nur wenige Leute kennen diese Kunst der Wissenschaft. Selbst von den so genannten gebildeten Menschen gibt es nur wenig Kenner dieser fundamentalen Ausbildung.

Alle sind Opfer eines ziellosen Denkens. Alle möglichen Gedanken kommen und gehen im Denkorgan. Es existiert weder ein gleichmäßiges noch ein logisches Denken. Es herrscht weder Eintracht noch Disziplin. Alles ist in einem Zustand eines tiefen Chaos und einer tiefen Verwirrung. Es existiert keine Klarheit in den Gedanken.

Die Menschen können nicht einmal zwei Minuten über dasselbe Thema in einer bestimmten Reihenfolge oder Systematik nachdenken. Es existiert weder ein Verständnis über die Gesetze der Natur noch ein Verständnis über die Gesetze der mentalen Ebene.

Innerlich werden die Menschen von der Gesellschaft beherrscht. Alle Arten gefühlsbetonter Gedanken kämpfen miteinander, um in den lüsternen Geist einzutreten und die Oberhand zu gewinnen. Das Auge von *Indriya* bemüht sich, um ihre ei-

genen Gedanken zu erheben. Es möchte auf Besichtigungstour gehen. Das Ohr von *Indriya* möchte nur Grundgedanken, lustvolle Gedanken, Gedanken des Hasses, der Eifersucht und der Furcht einbringen. Viele Menschen können keinen einzigen erhabenen, göttlichen Gedanken fassen, nicht einmal für eine Sekunde. Ihre Denkgorgane sind derart berauscht, dass die mentale Energie immer in dieselbe Gewohnheit abdriftet.

Die Schlacht der Gedanken

Zu Beginn der Gedankenkultur existiert immer ein Kampf zwischen den reinen und unreinen Gedanken. Die unreinen Gedanken versuchen immer wieder die Denkfabrik zu attackieren. Sie machen geltend: „Oh Menschlein, du hast mir anfangs Schutz gewährt. Du hast mich willkommen geheißen. Ich habe alle Rechte, um in deinen niederen Gefilden deines instinktiven und leidenschaftlichen Geistes zu verweilen. Warum bist du so grausam zu mir? Ich habe dich nur angetrieben oder stimuliert, indem ich dich zu Besuchen von Restaurants, Hotels, Kinos, Theater, Bällen und Bars veranlasst habe. Du hattest durch mich eine Vielzahl von Vergnügen. Warum bist du mir gegenüber so undankbar?“ – Er will sich widersetzen und wird beharrlich immer wiederkehren. – „Mach was du willst! Du bist durch deine alten Gewohnheiten schwach. Du hast nicht die Kraft dich zu widersetzen.“ Möglicherweise werden nur reine Gedanken den Sieg davontragen. *Sattva* hat eine größere Macht als *Rajas* und *Tamas*. Das Positive siegt immer über das Negative.

Gute Gedanken – die erste Vervollkommnung

Die Gedanken sind ein guter Diener. Sie sind ein Instrument. Du musst sie taktvoll und richtig einsetzen. Um glücklich zu sein, musst du zunächst die Kontrolle über deine Gedanken erlangen. Dein Gesichtsausdruck verrät deine Gedanken. Die Gedanken verbinden den Menschen mit dem Göttlichen. Dein Körper, deine Geschäfte, dein Zuhause, - sind nichts weiter als Ideen deines Geistes. Die Gedanken sind eine dynamische Kraft. Gute Gedanken sind der Schritt zur Vervollkommnung. Die Gedanken stellen einen wirklichen Wert dar.

Kultiviere die Gedanken und werde ein Buddha

Vertreibe alle unnötige, nutzlosen und widerlichen Gedanken aus deinem Geist. Nutzlose Gedanken behindern dein spirituelles Wachstum; widerliche Gedanken lassen den spirituellen Fortschritt ins Stocken geraten. Wenn du dich mit nutzlosen Gedanken beschäftigst, bist du weit von Gott entfernt. Ersetze sie durch Gedanken über Gott.

Beschäftige dich nur mit Gedanken, die hilfreich und nützlich sind. Nützliche Gedanken bilden die Stufenleiter zu spirituellem Fortschritt. Lass den Geist nicht in alte Gewohnheiten zurückfallen und seinen eigenen Gewohnheiten nachgehen. Sei wachsam.

Durch Selbstbeobachtung musst du alle schäbigen, nutzlosen, wertlosen und unreinen Gedanken, sowie alle sexuellen Gedanken, Gedanken der Eifersucht, des Hass und der Selbstsucht auslöschen. Du musst alle zerstörerischen Gedanken und die Gedanken der Disharmonie vernichten. Du musst

immer reine, gute, liebe, erhabene und göttliche Gedanken entwickeln. Jeder Gedanke muss in sich etwas Aufbauendes haben. Er muss kraftvoll, positiv und bestimmt sein.

Jede Vorstellung muss von einem klar umrissenen und sauber definierten Gedanken beherrscht sein; sie muss Frieden bringen und anderen Trost spenden. Sie sollte für niemanden weder die geringsten Schmerzen noch Unglück bringen. Dann bist du die gesegnetste Seele auf Erden. Du stellst die gewaltigste Kraft auf Erden dar. Du kannst vielen Menschen helfen, Tausende heilen, spiritualisieren und - wie Buddha und Jesus - aufrichten.

Genauso wie du Jasmin, Rosen, Lilien und Holunder im Garten pflegen musst, damit sie gedeihen, solltest du auch friedvolle Gedanken der Liebe, der Dankbarkeit, der Freundlichkeit und der Reinheit im weiten Garten des *Antahkarana* kultivieren. Durch Selbstbeobachtung musst du diesen Garten des Geistes wässern; d.h. mit Meditation und erhabenem Denken muss das Unkraut des eitlen Gehabes, der Nutzlosigkeit und der gegensätzlichen Gedanken herausgerissen werden.

Vermeide falsche Gedanken anderer Menschen

Der Geist ist von einer Natur, dass er zu dem wird, worüber er intensiv nachdenkt. Wenn du auf diese Weise über die Laster und Fehler anderer Menschen nachdenkst, wird dein Geist nach einiger Zeit diese Laster und Fehler annehmen.

Derjenige, der dieses psychologische Gesetz kennt, wird sich niemals in einer Gruppe bei der Verurteilung oder an der Fehlersuche bei anderen Menschen beteiligen, sondern nur das Gute in ihnen sehen. Dieses befähigt dich, in der Konzentration, im Yoga und in der Spiritualität zu wachsen.

Der letzte Gedanke bestimmt die nächste Geburt

Der letzte Gedanke bestimmt die Zukunft in der nächsten Geburt. *Krishna* der Herr sagt in der Bhagavad-Gita: „Wer auch immer an seinem Lebensende, wenn er seinen Körper verlässt und an irgendein Dasein denkt, bestimmt durch diesen ständigen Gedanken wohin er geht, oh *Kaunteya*.“ (Kapitel VIII, 6)

Ajamila verlor seine fromme Führung und führte ein verabscheuungswürdiges Leben. Er fiel in üble Tiefen sündiger Gewohnheiten und wurde gewalttätig und ein Räuber. Er wurde ein Sklave von Huren. Er wurde Vater von zehn Kindern, wobei der Letzte *Narayana* genannt wurde. Kurz vor seinem Tode beschäftigte sich sein Geist mit diesem letzten Sohn. Drei furchtvolle Botschafter des Todes traten vor *Ajamila*. *Ajamila* schrie in seinem großen Kummer den Namen seines letzten Sohnes *Narayana* laut heraus. Durch das bloße erwähnen des Namens *Narayana* kamen die Begleiter von *Hari* dem Herren schnell herbei und hinderten die Botschafter des Todes an ihrem Vorhaben. Die Begleiter von *Hari* nahmen ihn mit nach *Vaikuntha* der Heimstatt *Vishnus*.

Die Seele von *Sisupala* betrat das Absolute des Herrn mit strahlendem Schein von unbeschreiblicher Herrlichkeit und Schönheit. Dieser abscheuliche *Sisupala* verbrachte sein Leben, indem er Krishna den Herrn verschmähte und doch betrat er den Herrn.

Der Wurm an der Wand, der von einer Wespe gestochen wird, sich in eine Wespe. Auf ähnliche Weise geschieht es bei einem Menschen, der all seinen Hass auf *Krishna* den Herrn konzentriert. Er wird von seinen Sünden befreit und erreicht den Herrn durch regelmäßige Hingabe, so wie die *Gopis* es durch *Kama*, *Kamsa* es durch Furcht, *Sisupala* es durch Hass und *Narada* es durch Liebe erreichten.

Krishna der Herr sagt in der *Gita*: „Wenn jemand zielgerichtet und fest an Mich glaubt, für diesen standfesten Yogi bin ich leicht erreichbar; und derjenige, der mich auf diese Weise erreicht, und sich mit mir vereinigt hat, wird nicht wieder in diese Welt des Jammers und der Kammers geboren werden. Oh *Arjuna*! Alle Welten, die von *Brahma* erschaffen wurden, sind zeitlich begrenzt, und, wenn sie mich erreichen, haben sie ihren Augenblick der Auflösung, es gibt keine Wiedergeburt, darum meditiere mit deinem Geist und deinem Intellekt immer auf Mich, den Absoluten *Vasudeva*. Du wirst Mich zweifellos erreichen.“ (Kapitel VIII. 14, 15, 16)

Die konstante Praxis, den Geist auf den Herrn zu richten, obgleich man einer weltlichen Tätigkeit nachgeht, wird denjenigen intuitiv und automatisch an den Herrn denken lassen, wenn er das Zeitliche segnet. Der Herr sagt: „Mit dem Geist, der sich immer mit der Yogapraxis befasst und nicht durch etwas Anderes abgelenkt ist, erreicht man das Absolute *Purusha* der prächtigen Herrlichkeit.

Der Herr sagt weiter: „Derjenige, der in seiner Todesstunde an wirkliches Sein, als den Absoluten Herrn *Sri Krishna* oder *Narayana* denkt, verlässt den Körper und erreicht Mich. Zweifle niemals daran! In der Form, wie man an Mich in der Todesstunde denkt, die Form wird angenommen, diese Form ist das Ergebnis jener Gedanken, die aus einer bestimmten Gewohnheit heraus oder durch konstante Meditation genährt wird.“

Der Herr sagt weiter: „Derjenige, der weiterhin seinen Geist auf Mich richtet, selbst zu der Stunde seines Ablebens, der in dem göttlichen Zustand des ‚Alles Zurückziehens‘ ist, und in *Brahman* oder *brahmischem* Zustand lebt, ist frei von Illusionen.“ (BG. II, 72)

Wenn jemand zu Lebzeiten, die Gewohnheit hatte Kautabak zu kauen, imitiert er diese Angewohnheit in der Todesstunde unbewusst mit seinen Fingern. So stark ist diese Gewohnheit des Tabakkauens. Der letzte Gedanke eines zügellosen Menschen wird der Gedanke an seine Frau sein. Der letzte Gedanke eines Gewohnheitstrinkers ist die Flasche Schnaps. Der letzte Gedanke eines gierigen Geldverleihers gilt seinem Geld. Der letzte Gedanke eines Soldaten ist beim Besiegen eines Feindes. Der letzte Gedanke einer Mutter, die sehr an ihrem einzigen Sohn hängt, wird nur ihr Sohn sein.

Raja Bharata pflegte, ohne Dank zu erwarten, einen Hirsch und fühlte sich zu ihm hingezogen. Sein letzter Gedanke galt dem Hirsch. Darum musste er die Geburt eines Hirsches annehmen, doch er erinnerte sich seiner letzten Geburt als er eine fortgeschrittene Seele war.

Der letzte Gedanke eines Menschen wird sich nur dann mit Gott beschäftigen, wenn er sein ganzes Leben damit verbracht hat, seinen Geist zu disziplinieren, und versucht hat, den Geist durch konstante Praxis auf den Herrn zu richten. Dies kann nicht bei einer Praxis von zwei Tagen, einer Woche oder einem Monat geschehen, sondern es ist ein lebenslanges Bemühen. Der letzte Gedanke bestimmt die nächste Geburt. Der letzte herausragende Gedanke in einem Leben beschäftigt den Geist in der Stunde des Todes. Der in der Stunde des Todes vorherrschende Gedanke ist der Gedanke, dem im Leben die meiste Aufmerksamkeit gewidmet wurde. Der letzte Gedanke bestimmt die Natur des zukünftigen Körpers, der im nächsten Leben angenommen wird. So wie der Mensch denkt, so wird er werden.

Der Hintergrund für sattvische Gedanken

Die meisten Menschen möchten immer etwas Bestimmtes, woran sie fest halten können, wo sie ihre Ideen loswerden können, und was manchmal all den Vorstellungen ihres Geistes entspricht. Das ist die wirkliche Natur des Geistes. Um den Geist auf etwas zu richten, bedarf es einer Grundlage.

Entwickle für die Gedanken als mentales Image einen sattvischen Hintergrund. Der Geist nimmt das Muster des Objektes an, über das er intensiv nachdenkt. Wenn er über eine Apfelsine nachdenkt, nimmt er im Geist die Gestalt einer Apfelsine an. Wenn er über *Krishna* mit der Flöte in der Hand nachdenkt, nimmt er im Geist die Gestalt von *Krishna* dem Herrn an. Du musst den Geist richtig trainieren und ihm die richtige sattvische Nahrung für seine Angleichung geben. Du musst eine sattvische Gedankengrundlage bilden, die dich zum Ziel der Befreiung führt. Wenn du ein Anhänger von *Krishna* bist, bilde einen gedanklichen Hintergrund von seinem Bildnis, wiederhole sein berühmtes *Mantra* ‚*Om Namo Bhagavate Vasudevaya*‘ und führe dir seine Qualitäten vor Augen. Ein *Nirguna Upasaka* (*Vedantin*) sollte seinen Hintergrund auf das ‚OM‘ und dessen Bedeutung aufbauen (d.h. auf den unendlichen Ozean des Lichtes, *Satchidananda*, *Vyapaka*, *Paripurna-Atman*). Gehe deiner täglichen Arbeit nach, und wenn der Geist frei ist, beginne über deinen gedanklichen Hintergrund nachzudenken, - sei es der *Saguna* oder *Nirguna* Gedanke, je nach Empfinden, Temperament oder Fähigkeit mit der entsprechenden *Sadhana*. Durch konstantes Denken wird eine Gewohnheit im Geist gebildet, und der Geist bewegt sich mühelos auf seinen Gedankenhintergrund zu.

Die meisten Menschen haben bedauerlicherweise keine Ideale, überhaupt keine Lebensplanung und keinen *sattvischen* Gedankenhintergrund. Sie sind zum Scheitern verurteilt. Der Gedankenhintergrund einer jung verheirateten Frau ist normalerweise von Lust geprägt. Der gedankliche Hintergrund einer älteren Frau beinhaltet die Zuneigung zu ihren Söhnen und Enkeln. Der Gedankenhintergrund der weitaus meisten Menschen besteht aus Hass und Eifersucht. Selbst die so genannten gebildeten Menschen mit Universitätsausbildung und akademischem Wissen, das verglichen mit spirituellem Wissen nur ein oberflächliches Wissen darstellt, haben keine Ideale, keine Lebensplanung und keinen Gedankenhintergrund. Ein Steuereinknehmer heiratet, nachdem er in den Ruhestand gegangen ist, seine dritte Frau und bleibt eben ein Staatsdiener.

Ein weltlich gesinnter Mensch ist eine Beute sexueller Gedanken oder Gedanken des Hasses, des Zorns und der Rache. Diese zwei Gedankenarten ergreifen Besitz von seinem Geist. Er ist ein Sklave dieser zwei Grundgedanken. Er weiß nicht,

wie er seinem Geist eine entgegengesetzte Richtung geben und auf andere gute und ehrenwerte Gedanken lenken kann. Er kennt die Gesetze der Gedanken nicht. Er ist sich der Natur und der angemessenen Arbeitsweise des Geistes nicht bewusst. Seine Lage ist ungeachtet seiner irdischen Besitztümer und seines Buchwissens, das er sich in Universitäten erworben hat, außerordentlich beklagenswert. *Viveka* ist in ihm nicht erwacht. Er hat kein *Sraddha* in Heilige, in *Sastras* und in Gott. Er kann üblen Wünsche, üblem Verlangen oder den Verlockungen seines schwachen Willens nicht standhalten. Die einzigen potenziellen Gegner, das weltliche Hochgefühl, der weltliche Zauber, die weltliche Täuschung, müssen durch *Satsanga* oder das Beisammensein mit *Sadhus*, *Sannyasins* und *Mahatmas* beseitigt werden.

Nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben sollte jeder einen Gedankenhintergrund entwickeln und seine Zeit mit philosophischen Studien und göttlicher Kontemplation verbringen. Alte Gewohnheiten ohne bestimmten Gedankenhintergrund sollten durch neue Gewohnheiten guter Gedanken ersetzt werden. Zuerst muss eine Neigung für gute Gedanken entwickelt werden. Durch fortgesetzte Praxis müssen, - mit Hilfe des positiven Denkens, - neue Gewohnheiten für tugendhafte hilfreiche Gedanken im Denkorgan entwickelt werden. Dieses bedarf großer Anstrengungen.

Die alten Gewohnheiten wollen immer wieder die Oberhand gewinnen. Dies geschieht bis zu dem Zeitpunkt, wo das Denken von guten Gedanken zur Gewohnheit geworden ist. Du musst den Geist immer und immer wieder mit *sattvischen* und göttlichen Gedanken, Gedanken der *Gita*, *Krishna* den Herrn, *Rama*, den *Upanishaden* usw. anfüllen. Dann entwickeln sich neue Denkmuster im Denkorgan, wie die Rille, die bei einer Schallplatte neu eingeritzt wird. Es werden neue *Samskaras* gebildet.

Du wirst dich ohne große Anstrengungen konzentrieren können. Derjenige, der seinen Geist besiegt hat, erblickt mit Hilfe seines eigenen reinen Intellekts sein eigenes Selbst, das Unsterbliche, den ewigen *Brahman*, der subtiler als das Subtilste ist, was eine Verkörperung des glückseligen Friedens und der Weisheit ist. Die Berührung der Sinne mit den Sinnesobjekten ruft eine mentale Wahrnehmung hervor. Doch wenn die Sinne zurückgezogen sind und der Geist ruhig ist, gibt es eine Stufe, wo keine Berührung mehr mit den Sinnesobjekten stattfindet.

Im Zustand der Glückseligkeit und des reinen Bewusstseins oder *Nirvikalpa Samadhi* werden alle *Samskaras* verbrannt, die die Ursache von Geburt und Tod sind. Bindung bedeutet Tod. Du bist an den Körper, an Handlungen, deine Ehefrau, deine Kinder, an Besitz, an dein Haus, den Wohnort und irgendwelche anderen Dinge gebunden, die Vergnügen bereiten. Wo immer Bindungen entstehen, entsteht Zorn, Furcht und *Vasanas*. Hinwendungen führen zu Bindungen. Wenn du Selbstverwirklichung erreichen möchtest, musst du dich von allen Bindungen lösen.

Zuerst musst du dich vom Körper lösen, mit dem du dich identifizierst. Das Wort im Sanskrit für das Selbst ist *Atma*. *Atma* leitet sich von ‚At‘ her, was so viel wie ‚immer in Bewegung sein‘ bedeutet. Mit *Atman* ist dasjenige gemeint, was sich selbst immer in Namen und Gebilden des Universums hinein

entwickelt, um Seine Wirklichkeit, Seine wesentliche Natur zu verwirklichen, was Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit Absolut ist.

Das reine Bewusstsein und die Freiheit der Gedanken

Durch konstante und intensive Yogapraxis und *Jnana Sadhana* kannst du schwingungs- und gedankenfrei werden. Der schwingungsfreie Yogi hilft der Welt mehr als der Mensch auf dem Podium. Normale Menschen können diesen Punkt kaum verstehen. Wenn du schwingungsfrei bist, durchdringst du jedes Atom des Universums, reinigst und erhebst die ganze Welt. Der Namen der schwingungsfreien *Jnanis* wie *Jada Bharata* und *Vamadeva* erinnert man sich noch heute. Sie haben niemals Bücher veröffentlicht. Sie hatten keine Schüler. Doch welchen außerordentlichen Einfluss haben die schwingungsfreien *Jnanis* auf die Denkkorgane der Menschen gehabt.

Du kannst *Jnana* nur erreichen, wenn du frei von sinnlichen Wünschen und frei von unmoralischen Gefühlszuständen bist. Reserviertheit des Körpers vor sinnlichen Objekten und Reserviertheit des Geistes vor unmoralischen Gefühlszuständen des Geistes sind für das Erreichen von *Jnana* notwendig. Nur dann wird das göttliche Licht herniedersteigen. Genauso wie ein Bungalow von Spinnweben und der Garten vor dem Empfang des Königs von all seinem Unkraut befreit werden muss, so muss der Gefühlspalast von allem Laster, Wünschen und unmoralischen Zuständen vor dem Empfang des Heiligen Brahman, dem König der Könige, befreit werden.

Wenn sich im Geist Wünsche erheben, wird ein weltlich orientierter Mensch versuchen, diese Wünsche zu erfüllen; doch ein Suchender wird sich sofort durch seine Unterscheidungsfähigkeit (*Viveka*) zurückziehen. Weise Menschen betrachten selbst den Funken eines Wunsches als großes Übel. Darum befassen sie sich mit keinerlei Wünschen. Sie fühlen sich nur in *Atman* glücklich.

Mit dem Denken beginnt der Schöpfungsprozess. Das Denken bedeutet ein ‚sich Verlagern nach außen‘ oder ein ‚Entzweien in Objekte‘. Das Denken bedeutet ein Differenzieren, Beurteilen und Multiplizieren. Das Denken ist *Samsara*. Das Denken verursacht die Identifikation mit dem Körper. Das Denken verursacht das ‚Ich-‘, und das ‚Meingefühl‘. Das Denken verursacht Zeit, Raum usw. Stoppe dieses Denken durch *Vairagya* und *Abhyasa*, und gehe in Reines Bewusstsein auf. Wo es kein Denken oder *Sankalpa* gibt, dort ist die Absolution oder *Jivanmukti*.

Kapitel 9 - Vom Gedanken zur Gedankentransparenz

Gedanken und Leben

Der Mensch denkt an sinnliche Objekte und fühlt sich zu ihnen hingezogen. Er glaubt, dass die Früchte sehr gut für seinen Körper seien. Dann besitzt er sie schließlich und erfreut sich an dem Genuss. Jetzt klebt er an den Früchten. Er entwickelt eine Gewohnheit, Früchte zu genießen, und es schmerzt ihn, wenn er sie nicht jeden Tag bekommt.

Aus dem Denken entstehen Bindungen; durch die Bindungen werden Wünsche geboren; aus den Wünschen entsteht Zorn, wenn sie nicht erfüllbar werden; aus dem Zorn erwachsen Illusionen; aus Illusionen ergeben sich Gedächtnisfehler; durch Gedächtnisfehler leidet der Intellekt; durch den Verlust des Intellekts wird der Mensch völlig ruiniert. Wenn du immer währenden Frieden erlangen möchtest, denke nicht an Objekte, sondern denke immer an den unsterblichen glückseligen Atman allein.

Die Wünsche als solches sind harmlos. Sie werden durch die Macht der Gedanken wachgerüttelt. Nur dann können sie kein Chaos anrichten. Der Mensch grübelt oder denkt an die Sinnesobjekte. Er glaubt, dass er einen großen Vorteil davon hätte. Diese Vorstellung regt die Wünsche an. Dann werden die Wünsche aktiviert. Sie greifen die getäuschte *Jiva* schwer an.

Gedanken und Charakter

Der Mensch ist keine Kreatur der Umstände. Seine Gedanken sind die Architekten seiner Umstände. Ein charakterfester Mensch plant sein Leben ohne die möglichen Umstände. Er geht zielstrebig und aufrecht seines Weges. Er schaut nicht zurück. Er schreitet voran. Er fürchtet sich nicht vor Hindernissen. Er sorgt sich nicht und verzagt auch nicht. Er wird niemals entmutigt und niemals enttäuscht. Er ist voller Vitalität, Energie, Schwung und Elan. Er ist immer begeistert und enthusiastisch.

Die Gedanken sind wie Steine, mit denen der Charakter gebildet wird. Ein Charakter wird nicht geboren sondern geformt. Ein Ziel ist notwendig, um einen bestimmten Charakter zu bilden. Dieses Ziel muss man ständig vor Augen haben. Bilde deinen Charakter; dann kannst du deinem Leben eine Form geben. Charakter bedeutet Macht, Einfluss und schafft Freundschaften. Er zieht Gönnerschaften und Unterstützungen an. Er bringt Freunde und Fonds. Er eröffnet einen sicheren und leichten Weg zu Werten, Ehren, Erfolgen und Glück.

Ein Charakter ist der bestimmende Faktor bei Sieg und Niederlage, Erfolg und Misserfolg, und in allen Lebenslagen. Ein Mensch mit gutem Charakter erfreut sich jetzt und zu einem späteren Zeitpunkt eines guten Lebens. Kleine Handlungen, kleine Höflichkeiten, kleine Aufmerksamkeiten, kleine Anerkennungen und die gewohnheitsmäßige Praxis in sozialem Umgang verleihen dir mehr Charme als große Volksreden, Ausführungen, Lehrreden, das ‚Zurschautragen‘ des eigenen Talents usw. in der Öffentlichkeit.

Ein fester Charakter wird durch strenges und ehrenwertes Denken gebildet. Ein guter Charakter ist das Ergebnis persönlicher Anstrengungen. Er ist das Ergebnis der eigenen Bemühungen. Es sind weder die Werte noch die Macht, noch der Intellekt, die die Welt regieren, sondern es ist der moralisch einwandfreie Charakter gepaart mit einem moralischen Niveau, der das ganze Universum regiert. Besitz, ein großer Name, Ruhm oder Siege sind ohne Charakter keinen Pfifferling wert. Ein guter Charakter muss hinter allem stehen. Und der Charakter wird durch deine Gedanken gebildet.

Gedanken und Wörter

In jedem gesprochenen Wort steckt eine Macht. Es gibt zwei Arten von *Vrittis* oder Gedanken, d.h. in den Begriffen *Shakti Vritti* und *Lakshana Vritti*. In den Upanishaden spricht man von *Lakshana Vritti*. Mit ‚*Vedasvarupoham*‘ ist nicht die Verkörperung der Vedas gemeint. Die *Lakshana Vrittis* weisen nicht auf *Brahman* hin, der allein durch das Studium der Upanishaden erreicht werden kann, was durch (*Sabda-Pramana*) die Schriften allein bewiesen wird. Erkenne hier die Macht der Wörter.

Wenn jemand einen anderen als Dummkopf bezeichnet, macht dies den Beschimpften wütend. Dann wird miteinander gekämpft. Wenn du jemanden als *Bhagavan* oder *Prabhu* oder *Maharaj* bezeichnest, fühlt sich derjenige außerordentlich geehrt.

Gedanken und Handlungen

Die Gedanken sind wie ruhende Samen der Handlungen. Wenn der Geist und nicht der Körper handelt, ist das wahre Handlung. Die Handlungen des Geistes bedingen das *Karma*. Die Gedanken und die Handlungen hängen voneinander ab und sind nicht, wie man glaubt, voneinander unabhängig. Die Gedanken bilden den Geist.

Wörter sind nichts weiter als der äußere Ausdruck von Gedanken, die nicht wahrnehmbar sind. Handlungen werden durch die Gefühle der Wünsche und die Aversionen (mögen und nicht mögen) verursacht. Diese Gefühle werden durch die Attribute der Objekte verursacht, die sich in den angenehmen oder unangenehmen Erfahrungen ausdrücken. Die Gedanken sind endlich. Sie sind sogar überfordert, temporäre Prozesse auszudrücken, ganz zu schweigen von dem Absoluten, das nicht beschrieben werden kann. Der Körper mit seinen Organen ist niemand Anderes als der Geist.

Gedanken, Friede und Kraft

Je weniger die Wünsche, desto geringer ist die Gedankentätigkeit. Werde vollkommen wunschlos. Das Rad der Gedanken wird vollkommen zum Stillstand kommen. Wenn du deine Wünsche reduzieren möchtest, wenn du deine Wünsche nicht mehr erfüllen möchtest, und wenn du versuchen möchtest, deine Wünsche nach und nach auslöschen, werden sich deine Gedankenaktivitäten und deine Denkperioden von selbst verringern. Die Anzahl der Gedanken pro Minute wird sich ebenfalls verringern.

Je weniger Gedanken, desto größer der Frieden. Erinnerung dich immer daran. Ein reicher Mensch, der sich an den Spekulationen in einer großen Stadt beteiligt, und der eine Vielzahl von Gedanken unterhält, ist trotz seines Komforts ruhelos, wohingegen ein *Sadhu*, der in einer Höhle in den Himalajas lebt, und der die Gedankenkontrolle praktiziert, ist mit seiner Armut sehr glücklich.

Je weniger Gedanken, desto größer sind die mentalen Kräfte und die Konzentrationsfähigkeit. Angenommen, die Zahl der durchschnittlichen Gedanken, die den Geist passieren, beträgt einhundert. Wenn du die Anzahl durch konstante Konzentration und Meditation auf neunzig reduzierst, dann hast du zehn Prozent von der

Kraft der Geisteskonzentration gewonnen. Jeder Gedanke, der reduziert wird, bringt mehr Kraft und Frieden für den Geist. Selbst die Reduktion eines Gedanken verleiht dir mentale Kraft und Frieden für den Geist. Vielleicht fühlst du dieses anfangs nicht, wo du diesen feinen Intellekt noch nicht entwickelt hast, doch gibt es ein innerliches spirituelles Thermometer, das selbst die Reduktion eines einzigen Gedanken registriert. Wenn du einen Gedanken reduzierst, wird dir die gewonnene mentale Kraft helfen, einen weiteren Gedanken zu reduzieren.

Gedanken, Energien und heilige Gedanken

Die Gedanken sind eine feinere Offenbarung des Seins als der Äther oder die Energie. Du denkst, weil du den universalen Gedanken teilst. Gedanken sind sowohl Stärke als auch Bewegung. Gedanken sind Dynamik. Gedanken sind Bewegung. Gedanken bestimmen die Zukunft. Wie du denkst, so wirst du. Gedanken machen einen Heiligen zu einem Sünder. Gedanken können einen Menschen prägen. Glaube, dass du Brahman bist, und du wirst Brahman.

Heilige Gedanken erzeugen und widerstehen göttlichen Gedanken. Gedanken des Hasses mischen sich in die innere Harmonie des Herzens ein. Jeder nutzlose Gedanke ist Energieverschwendung. Nutzlose Gedanken sind ein Hindernis für spirituelles Wachstum. Jeder Gedanke muss einen bestimmten Zweck haben.

Negative üble Gedanken könne die Furcht nicht überwinden. Geduld überwindet Zorn und Reizbarkeit. Liebe überwindet Hass. Reinheit überwindet Lust. Der Geist wird nicht für einen Tag gemacht, sondern er wechselt seine Farbe und sein Gedankenmuster in jeder Minute.

Gedanken, die binden

Durch die Macht seiner Unterscheidungsfähigkeit erzeugt der Geist dieses Universum. Die Ausdehnung des Geistes hin zu sinnlichen Objekten bedeutet Bindung. Das Loslösen der Gedanken bringt Befreiung. Der Geist erschafft zu Anfang eine Hinwendung zum Körper und zu den Sinnesobjekten und bindet den Menschen durch diese Hinwendung. Die Hinwendung entsteht durch die Kräfte des *Rajas*. *Sattva* erzeugt Nichtbindung und flößt in den Geist die Unterscheidungsfähigkeit und Loslösung ein.

Der *rajaische* Geist ist die Ursache für das Gefühl von ‚Ich‘ und ‚Mein‘ und für den Unterschied von Körper, Kaste, Gier, Farbe, Lebensaufgabe usw. Die Giftpflanze der *mayaischen* Illusion entwickelt sich mehr und mehr aus der Saat des modifizierten Geistes oder aus den expandierenden Gedanken auf dem Boden vielfältiger Vergnügen der Welt.

Vom reinen Gedanken zur übersinnlichen Erfahrung

Es gibt zwei Arten von Gedanken: die reinen und die unreinen Gedanken. Reine Gedanken sind der Wunsch nach tugendhaften Handlungen, *Japa*, Meditation, das Studium religiöser Bücher usw. Unreine Gedanken sind der

Wunsch nach Kinobesuchen, andere zu verletzen und nach Sexabenteuern zu suchen. Unreine Gedanken sollten durch reine Gedanken zerstört werden, und auch reine Gedanken sollten letztendlich aufgegeben werden.

Gedanken erzeugen durch die Wiederholung sinnlicher Freuden bestimmte Kräfte. Sinnliche Freuden hinterlassen subtile Eindrücke im Geist. Die wirkliche *Svarupa* ist ausschließlich *Sattva*. *Rajas* und *Tamas* vereinigen sich in der Mitte zu *Sattva*. Sie können durch *Sadhana* oder reinigende Praxis wie *Tapas*, selbstloses Dienen, *Dama*, *Sama*, *Japa*, Verehrung usw. erreicht werden. Wenn du *Daivi Sampat* oder göttliche Qualitäten entwickelst, werden *Rajas* und *Tamas* sterben. Dann wird der Geist rein, subtil, beständig und ‚auf ein Ziel gerichtet‘ werden. Dann wird er mit dem subtilen unsichtbaren homogenen Brahman (*Akhandaikarasa Brahman*) verschmelzen. Er wird sich genauso mit Brahman verschmelzen wie Milch sich mit Milch, Wasser sich mit Wasser und Öl sich mit Öl vermischt. Das Ergebnis ist *Nirvikalpa Samadhi*.

Die Raja-Yoga Methode zur Gedankentranszendenz

Ersetze unreine durch reine Gedanken. Die Methode des Ersetzens wird alle üblen Gedanken zerstören. Dieses ist sehr einfach. Dieses ist die *Raja Yoga* Methode. Die Methode, die Gedanken mittels Willenskraft mit Hilfe der Formel „verschwindet ihr üblen Gedanken“ direkt zu verscheuchen, ist sehr anstrengend. Dieses ist für normale Menschen nicht geeignet. Dieses erfordert außerordentliche Willenskraft und spirituelle Kräfte.

Du musst dich über die reinen Gedanken erheben und den absoluten Zustand der Gedankenlosigkeit erreichen. Nur dann kannst du in deiner eigenen *Svarupa* ruhen. Nur dann wird Brahman als *Amalaka*- Frucht auf deiner Handfläche offenbart werden.

Die vedantische Methode zur Gedankentransparenz

Wenn dich alle möglichen nutzlosen Gedanken und Emotionen stören, sei unbeteiligt (*Udasina*). Frage dich selbst: „Wer bin ich?“ Fühle: „Ich bin nicht der Geist. Ich bin der Atma, der all-durchdringende Geist, *Suddha Satchidananda*. Wie können mich Emotionen berühren? Ich bin *Nirlipta*, - unberührt; ich bin *Sakshi*, - Zeuge der Emotionen. Nichts kann mich stören.“ Wenn du diese Suggestionen des *Vichara* oder diese *vedantische* Reflexion wiederholst, werden die Gedanken und Emotionen von allein verschwinden.

Dieses ist die *Jnana*-Methode, um die Gedanken, Emotionen auszutreiben und das Ringen mit dem Geist aufhören zu lassen. Wenn irgendein Gedanke sich im Geist erhebt, frage: Woher kommt diese *Vritti*? Was betrifft sie? Wer bin ich? All die Gedanken werden allmählich verschwinden. Alle mentalen Aktivitäten werden aufhören. Der Geist wird sich nach innen wenden. Er wird in *Atman* ruhen. Dieses ist die vedantische *Sadhana*. Du musst beständig in dieser *Sadhana* beharren.

Welche umherstreunenden Gedanken sich auch erheben mögen, der eine Gedanke ‚Wer bin ich‘ wird alle anderen weltlichen Gedanken zerstören. Jener Gedanke wird von allein vergehen. Das Ego wird aufhören. Die zurückgebliebene Balance ist *Kevala Asti*; *Kevala Suddha Chaitanya*; *Chidakasamatra*, was *Nama-rupa*-

rahita ist (frei von allen Namen und Formen), *Vyavahararahita*, *Malavasana-rahita*, *Nishkriya*, *Niravayava*, was das *Santa-Siva-Advaita* der *Mandukya Upanishad* ist. Dieses ist *Atman*. Das muss erkannt werden.

Kapitel 10 - Die Metaphysik der Macht der Gedanken

Die Macht der Gedanken und der praktische Idealismus – I

Der Mensch befindet sich in einer Lebensskala von Schlecht bis Schlimm. Er legt seine ganze Kraft nicht in die richtigen Handlungen; darum erhält er auch nicht das größtmögliche Wissen. Der Mensch wird durch seine eigene Unvollkommenheit gequält. Missgunst wütet in seinem Herzen, weil sein Leben nicht mit der richtigen Energie fließt. Die Eigenliebe ist immer bereit andere zu beschuldigen. Die Objekte der objektiven Welt sind für ihn köstliche Qualen. Doch der Mensch möchte gefühlsmäßig mit beiden Beinen auf der Erde stehen bleiben. Da er von seinen persönlichen Leidenschaften zerrissen ist, ist er nicht in der Lage, richtige und harmonische Beziehungen mit anderen aufzunehmen. Er sucht unter allen Umständen sein persönliches Glück.

Der Opfertisch der Wahrheit erfordert das Opfern der mentalen Festigkeit, der Härte, des Durchsetzungsvermögens, der Exzentrizität und des Egoismus. Trainiere dich, oh Mensch, in dieser Wahrheit, die keine Voreingenommenheit, keinen Sex, keinen wandernden Schein kennt. Es gibt eine Färbung von Irrtümern in den täglichen Erfahrungen des Menschen. Dieses ist der Grund, warum sein Leben verunstaltet ist. Die Menschen sind auf Grund von falschen Gedanken füreinander zu Essig versauert.

Das Eis des ‚Ich-will‘ lässt die Herzen zu Eis erstarren. Die Menschen sind auf die unterschiedlichste Weise miteinander verbunden: durch Blut, durch Stolz, durch Furcht, durch Hoffnung, durch Profit, durch Lust, durch Hass, durch Bewunderung, durch viele Umstände, doch nicht durch spirituelle Liebe. Dieses alles geschieht auf Grund von falschen Gedanken.

Der Weise ist wie eine Insel, der keine Flut etwas anhaben kann. Der Blumenduft verfliegt nicht gegen den Wind, doch der Duft der Weisen reist gegen den Wind. Er durchdringt jeden Ort mit seinen Gedanken. Er ist wie ein schneebedeckter Berg, der von weitem ausgemacht werden kann.

Oh ihr Menschen! Wenn ihr eine Lampe mit Wasser füllt, werdet ihr nicht in der Lage sein, die Dunkelheit zu überwinden. Füttert eure Lampen mit dem Öl rechter Gedanken. Lasst die rechte Sichtweise euch den Weg erhellen, den ihr beschreiten müsst. Sucht nicht eure Eitelkeit und euren selbstsüchtigen Stolz zu befriedigen. Am Rande der Wahrheit erleidet der Mensch einen schlimmen Tod. In schlechter Physiognomie sind alle üblen Gedanken verkörpert. Dieses ist kein Grund zu verzweifeln, weil es keine Dunkelheit ohne Licht gibt. Es gibt immer eine erhabene Antwort auf die menschlichen Bedürfnisse. Für jene, die an das Unmögliche glauben, findet sich immer eine Möglichkeit.

Oh ihr Menschen! Wendet euren Blick in die richtige Richtung und befolgt die richtigen Gesetze. Setzt die positiven Gedanken in Bewegung. erinnert euch des Ziels. Es ist leicht, von Nebenschauplätzen abgelenkt zu werden. Der heilige Gedanke ist eine Stimme. Diese Stimme erhebt sich, wenn die Zunge schweigt. Sie bemüht sich und überwindet gleichmütig alle Hindernisse, und keine Macht der Welt kann sie längerfristig unterdrücken. Oh ihr Menschen! Befasst euch nicht mit dem Unwirklichen.

Versucht das Glück nicht tausendfach zu umarmen.

Je schneller ihr ihm folgt, desto schneller eilt es davon. Werdet nicht zum Dorn für euch selbst und/oder für andere. Ändert eure Gedankenrichtung. Wo die Notwendigkeit endet, beginnt die Neugier. Wenn ihr nicht mehr länger mit allem Notwendigen versorgt werdet, dann setzt ihr euch nieder und beschäftigt euch mit Künstlichem. Dieses liegt daran, dass ihr die Grenzen des Gesetzes überschritten habt.

Durch eure eigenen Gedanken macht oder entstellt ihr die Welt. Oh ihr Menschen! die Reaktion des Gesetzes ist unvermeidlich. Was ihr euch von ganzem Herzen wünscht, wird sich in eurem äußeren Leben zeigen. Zufälle scheinen die Oberfläche der Wirklichkeit zu bilden, doch tief im Inneren sind die Gedankenkräfte am Werk. Nichts in diesem Universum und im täglichen Umgang ist nur zufällig. Darum verbessert eure Gedankenkultur. Wirkliche Handlungen geschehen nur in stillen Augenblicken. Gereinigte Gedanken lassen die ganze Lebensart wieder zu sich kommen; sie erzählen dem Menschen ruhig: „Du hast es so gemacht, doch es wäre besser gewesen, du hättest es anders gemacht.“ Lasst die Gedanken, mit denen ihr euch während einer Reflexion befasst, nicht während der täglichen Pflichten ungehört bleiben. Rüstet euch mit erhabenen Gedanken.

Es gibt keinen anderen Weg, als durch das eigene Denken und durch die eigenen Erfahrungen, direkt zum Wissen der Wahrheit zu gelangen. Für den Göttlichen Gedanken zählen nicht Jahrhunderte, denn er macht sich zu allen Zeiten bemerkbar.

Die Macht der Gedanken und der praktische Idealismus – II

Löse dich mit Hilfe höherer Gedanken von den niederträchtigen Gedanken, und wenn das Loslösen stattgefunden hat, vermeide beide Gedankenarten. Der gegenwärtige Zustand der Gedanken beruht auf deinem Denken, Fühlen und Handeln der zahllosen vorangegangenen Leben. Man kann sich nicht so ohne weiteres von einem so lang anhaltendem Denkprozess und von einer so lang andauernden Praxis befreien. Die Gedanken sind die Vorfahren der Handlungen. Wenn du deine Handlungen verbessern möchtest, reinige deine Gedanken.

Werde zum unerschütterlichen Anhänger des Selbstvertrauens und der Eigeninitiative. Du kannst dein Schicksal durch die Macht der Gedanken bestimmen. So wie Wolken die Hauptursache für den Regen sind, so ist die Kontrolle der eigenen Gedanken die Quelle für dauerhaften Wohlstand. Du bist dir selbst ein Freund oder ein Feind. Wenn du dich nicht selbst durch gute Gedanken rettest, dann gibt es kein Heilmittel. Der Geist ist der Schöpfer. Alles wird durch den Geist erschaffen. Er ist absolut frei, seine eigene Welt zu erschaffen. Wann immer der Geist als der Schöpfer äußerer Objekte angesehen wird, muss er als der kosmische Geist und als Teil von *Ishvara Srishti* betrachtet werden. Wann immer der Geist in Bezug auf psychologi-

sche Funktionen wie Liebe und Hass etc. betrachtet wird, muss er als der individuelle Geist und als Teil der *Jiva Srishti* angesehen werden.

Oh Mensch! Der wirkliche Gott lebt in deinem Herzen, und der einzige Weg, den wirklichen Gott, der im Tempel deines Körpers residiert, zu verehren, sind die eigenen erhabenen Gedanken. Stoppe die psychologischen Funktionen deines Geistes und erkenne den Wert nur in erhabenen Gedanken.

Die Natur der Dinge um dich herum ist so, wie du glaubst, dass sie sein müsste. Dein Leben ist so, wie du es durch deine Gedanken gestaltest. Die Gedanken sind die Bausteine, mit denen du das Haus deiner Persönlichkeit gebaut hast. Die Gedanken bestimmen die Richtung. Die Welt um dich herum ist der Spiegel deiner Gedanken. Du erfährst sie so, wie du denkst. Deine eigenen Vorstellungen spielen mit dir Chaos. Du ängstigst dich auf Grund deiner furchtvollen Gedanken. Werde in deinen Vorstellungen nicht zu großzügig. Du wirst nur durch Dinge in Verbindung mit deinen Gedanken berührt. Der Geist sieht den Wert nur darin, worin er Vertrauen hat. Obgleich alle dieselben Objekte sehen, wird jeder auf eine andere Art zu ihnen hingezogen. Du denkst entsprechend deiner mentalen Neigungen.

Gedanken sind ein kreatives Instrument, und der Mensch wird zu dem, was er davon denkt. Der Charakter wird durch die Gedanken gebildet. Du wirst mit dem geboren, worüber du nachgedacht hattest, und dein gegenwärtiger Charakter ist ein Register für deine zurückliegenden Gedanken. Du erschaffst deine Zukunft durch deine jetzigen Gedanken; wenn du ehrenwert denkst, wirst du in deiner Führung ehrenwert. Wenn du niederträchtig denkst, wird dich keine Umgebung verändern. Auf diese Weise sind Gedanken und Handlungen voneinander abhängig. Sei wachsam und erlaube nur gute Gedanken in deinem mentalen Umfeld.

Jeder hat in Bezug auf seine unterschiedlichen Überzeugungen eine andere Einstellung zu den Pflichten, den Werten, den Freuden und der Befreiung. Du strebst nur nach deinen eigenen Idealen. Du arbeitest in Bezug auf deine lang anhaltenden und intensivierten Gedanken und Vorstellungen. Du vollendest und erreichst das Objekt deiner eigenen Wünsche. Lass deinen Geist nicht immer undurchlässiger werden, indem du ihn an grobe Formen bindest. Folge dem abstrakten Prozess, indem du dich mit tugendhaften Gedanken befasst.

Dein gegenwärtiges Leben hat drei Aspekte: den körperlichen, den mentalen und den spirituellen Aspekt. Du fühlst dich hartnäckig zum körperlichen Aspekt hingezogen. Bewege dich gedanklich oberhalb der physischen Freuden und den anderen Appetithappen, indem du dir klar machst, dass du nicht nur Körper allein bist, sondern dass du im Tempel deines Körpers nur für kurze Zeit residierst. Bleibe jenseits der Hochgefühle des Erfolges. Subjektive Handlungen funktionieren nur in der Welt der Gedanken.

Sende einen beständigen Gedankenstrom und einen Strom des guten Willens an alle Geschöpfe. Das aufladende Motiv hinter jedem Gedanken sollte das Dienen und die Freundlichkeit sein. Du hast ein feinfühliges Talent, Ge-

schick und bist trickreich, doch es gibt ein überwältigendes Gesetz, das deine trickreichen Gedanken und Talente widerlegt. Darum versuche nicht, dich irgendwie durchzumogeln. Dieses Gesetz zwingt jeden, das durchzumachen, was er ist. Seine Gedanken sprechen aus seinem Charakter und nicht von seiner Zunge. Versuche nicht, eine künstliche Persönlichkeit anzunehmen. Sei in deinen Gedanken echt und rein.

Der Gedankenstrom fließt in beide Richtungen. Wenn sie zum Guten hinfließen, geschieht dies für die Freiheit und das Wissen. Wenn sie in den Strudel der Existenz fließen, zur Nicht-Unterscheidungsfähigkeit, dann ist dies ein Fluss ins Verderben. Wenn die Denkfähigkeit nach den ethischen Regeln agiert, dann gipfelt sie im Licht. Du bist das Zentrum des individuellen Willens, des individuellen Denkens und des individuellen Gefühls. Die Verzauberung von Zeit und Ort breitet vor dir himmlische Szenarien aus, die wie optische Täuschungen verschwinden. Du hast dich mehrfach über sie lustig gemacht; das liegt daran, dass deine Brust von lauten Seufzern erfüllt ist und deine Macht der Unterscheidungsfähigkeit durch das Feuer des Wissens ausgetrocknet wurde. Das spirituelle Ziel steht dir vor Augen. Es liegt an dir, abhängig von deinen Gedanken, wie langsam oder schnell du dich darauf zubewegst.

Sei mit deinen höheren Gedanken vereint, sonst wirst du ein Ziel erreichen, das mit vielen Fehlern erkaufte wird. Strebe nicht nach den persönlichen Erfolgen. Wenn du um deinen Hals keine Halskette böser Gedanken trägst, dann wird es der Tod mit dir nicht so leicht haben. Der Segen, der aus deiner Gedankenkultur resultiert, wird selbst den Wohlstand der Welten oder den Besitz aller Arten von Juwelen übertreffen.

Dein Geist ist allmächtig. Er ist in der Lage alles zu vollbringen. So wie du dir etwas vorstellst, so wird es unverzüglich geschehen. Was immer du dir ausdenkst, wird sich materialisieren und geschehen. Deine Gedanken sind mit Schöpferkraft gesegnet. Sie können Objekte aus sich selbst heraus entwickeln. Sie sind der einzige Schöpfer. Nichts, außer aus deinem Geist heraus, wird erschaffen oder zerstört. Die Gedanken sind das Material, aus dem die Dinge gemacht werden. Die Materie ist nichts weiter als materialisiertes Bewusstsein.

Nichts und niemand außer dir selbst ist dafür verantwortlich, was du erwirbst; darum ist alles eine Folge deiner Gedanken. Die Ursache dessen, was dir im Leben begegnet, ist in dir. Niemand außer dir selbst kann dir etwas zukommen lassen, es sei denn, du verdienst es dir. Was auch immer du durch andere bekommst, ist das Ergebnis deiner eigenen Gedanken und Bemühungen. Wenn deine Gedanken in die richtige Richtung fließen, gibt es nichts, was du nicht erreichen kannst. Es gibt keinen Grund zum Pessimisten oder Menschenfeind zu werden.

Die Schöpferkraft ist das Privileg eines jeden Geistes. Deine eigenen Bemühungen, die durch dein Streben bestimmt werden, sind wie Kette und Schuss deiner Bestimmung. Erstrebe keinen zügellosen Geist, indem du schwächliche Gedanken bevorzugst. Ein oberflächlicher Geist kann keine tieferen Einsichten gewinnen.

Kontrolliere den ausschweifenden Geist, indem du dich auf einen bestimmten Gedankengang konzentrierst. All dieses sind deine intensiven Gedanken, die entsprechend deiner Bemühungen früher oder später auf dich zukommen. Die Ausdeh-

nung des Raumes und die Zeitdauer, die du empfindest, ist so wie du denkst. Wenn du dir einen langen Zeitraum vorstellst, erfährst du ihn auch entsprechend lang oder kurz. Ein Zeitraum wird als lang empfunden, wenn du Probleme hast, und als kurz, wenn du glücklich bist. Die Macht der Gedanken ist so, dass süß als bitter und umgekehrt empfunden wird. Du kannst Gift in Nektar verwandeln. Denke an Mira. Sie verwandelte durch ihre Macht der Gedanken Gift in Nektar.

Du bist von Mächten der Feindseligkeit umgeben. Doch wenn du keine Feindseligkeit in dir empfindest, kannst du leicht einen Fluch in Segen verwandeln. Auf diese Weise kannst du alle feindseligen Gedanken kontrollieren. Bemühe dich und kontrolliere unerwünschte mentale Strömungen. Die Welt um dich herum ist nur so, wie du glaubst, das sie ist. Deine Wahrnehmungen sind durch deine Gedanken gefärbt. Dein Geist nimmt wahr und fährt fort, die Dinge in der Form wahrzunehmen, wie er sie sich voller Vertrauen vorstellt. Durchbohre die blechernen Panzer der Gedankenneigungen, und versuche das Göttliche in jedem Objekt zu sehen.

Allein durch die Gedanken verfällst du den Illusionen, durchläufst die Erfahrungen von Geburt und Tod, wirst an die Welt gebunden und wieder von ihr befreit. All deine Zustände von Glück und Unglück im Himmel und in der Hölle sind eine Folge deiner eigenen Gedanken. Früher oder später, in diesem oder einem anderen Leben kommst du in die Situation, dass sich alle Gedanken auflösen. Darum unterscheide sanft.

Dein gegenwärtiger Zustand, wurde von deinen Gedanken so gewollt. Du kannst deinen gegenwärtigen Zustand durch deine eigenen Gedanken verändern. Wenn du glaubst, vom Absoluten getrennt zu sein, dann ist das so. Wenn du glaubst Brahman zu sein, dann ist das so. Du schränkst dich nur durch deine Gedanken selbst ein. Mit jedem göttlichen Gedanken reißt der Geist die dünne Rinde des Sichtbaren und des Endlichen ab und tritt in die Ewigkeit aus, doch du gehst so nachlässig mit deiner mentalen Fabrik um.

Die Macht der Gedanken und der praktische Idealismus – III

Deine Bestimmung ist durch deine Gedanken festgelegt. Du hast nur so viel Macht wie du glaubst zu haben. Die Welt um dich herum ist so, wie du willst dass sie ist. Du lebst in einem unendlich Ozean der Macht und des Glücks, doch du bemächtigst dich nur insoweit ihrer Kraft wie du glaubst und dir vorstellst. Auf Grund bestimmter Neigungen hegst du bestimmte Gedanken, die du deinen Geist schüren lässt. Doch durch die Unterscheidungsfähigkeit kannst du leicht die Fantasie des Geistes aufheben.

Die Beschränkung deiner Gedanken ist die Beschränkung deiner Möglichkeiten. Deine Umstände und deine Umgebung sind deine materialisierten Gedanken. Die Erfahrung der Welt steht und fällt mit deinen Gedanken. Welcher Gedanke auch immer von dir in der Welt gehegt wird, wird letztendlich verwirklicht.

Was auch immer ein reiner Geist unerschütterlich glaubt, zu dem wird er. Deine Gedanken sind so machtvoll wie ihre Intensität, Tiefe und Wärme.

Sie werden zu dem, worin man sie immer und immer wieder hegt. Das ständige Denken, Wünschen oder das Vorstellen desselben Gedanken trägt viel zur Materialisierung dieses Gedanken bei. Entwickle einen reinen Geist, und welche Objekte und Welten du dir auch immer wünschst, du wirst diese Objekte und Welten auch bekommen.

Richtig ist, dass jeder Gedanke seinen entsprechenden Gegenpol auf allen Gebieten oder auf Teilen der menschlichen Anatomie hat. Der physische Körper wird als subtiler empfunden, wenn man auf ihn meditiert. Der mentale oder subtile Körper wird sinnlicher, wenn man sich ihn als solchen vorstellt. Das Geheimnis des Erfolges liegt in der ständigen Bemühung.

Entwickle eine starke Entschlossenheit. Dieses ist ein bedeutender Faktor, der die Verwirklichung deiner Gedanken ergänzen wird. Es gibt niemanden, der in der Lage sein wird, der Macht deines entschlossenen Geistes standzuhalten. Du kannst alles verwirklichen.

Dein Körper ist dein objektivierter Gedanke. Wenn sich deine Gedanken ändern, dann ändert sich auch dein Körper. Der Geist erschafft aus der Materie deiner eignen Gedanken deinen Körper. Die Macht der Gedanken können weitestgehend das menschliche System ändern, transformieren, oder zumindest modifizieren. Die Unordnung und Disharmonie des Körpers ist als allgemeine Krankheit des Körpers, und der geistige Konflikt ist als Geisteskrankheit bekannt. Beide haben ihre letztendliche Wurzel in der Unwissenheit und können nur durch die Kenntnis der Wirklichkeit kuriert werden. Wenn du dich über die Erfahrungen der Welt beklagst, wirst du depressiv. Durch die mentale Störung ist der sanfte und regelmäßige Fluss der Lebensenergie gestört. Wenn der Fluss der Lebensenergie in Unordnung ist, geraten die *Nadis* außer Kontrolle. Einige werden besser versorgt, andere schlechter. Auf diese Weise gerät das ganze System außer Kontrolle. Auf diese Weise wird die mentale Störung zur Ursache für ein körperliches Unwohlsein (Krankheit), nur durch das Beseitigen der Ursache kuriert werden kann.

Jeder zerstörerische oder depressive Gedanke, der sich im Geist ausbreitet, verursacht in jeder Zelle deines Körpers eine Depression und neigt dazu Krankheiten zu verursachen. Alle negativen Gedanken sind Vorboten von Krankheiten oder Botschafter des Todes. Wenn du lange leben möchtest und ein vernünftiges, gesundes Leben führen möchtest, hege gute Gedanken. Subtil und machtvoll sind die Einflüsse der Gedanken auf den Aufbau und Rückbau deines Körpers. Sei darum wachsam.

Praktisch gesehen, haben alle Krankheiten mit ihren Leiden ihren Ursprung in schlechten mentalen Zuständen. Die Wiederherstellung der mentalen Harmonie ist für dich absolut notwendig. Reinige deine Gedanken, indem du ehrenwert handelst und die Gemeinschaft mit Heiligen suchst. Wenn deine Gedanken gereinigt sind, werden die Energien wieder richtig fließen und das ganze System reinigen. Jeder gute Gedanke regt das Herz an, verbessert das Verdauungssystem und fördert die normale Tätigkeit der Drüsen.

Zufriedenheit ist ein anderer Name für die Harmonie im Geist. Wenn deine Gedanken nicht überallhin wandern und du dich selbstzufrieden fühlst, bist du in einem Zustand der Freude, was einmalig ist. Wenn du innerlich glücklich bist, scheint alles gut zu sein und dir Vergnügen zu bereiten. Die Gedanken sind die Hauptursa-

che für deine Fröhlichkeit. Reinige deine Gedanken und alle Schwierigkeiten werden bereinigt.

Wenn du friedvolle Gedanken hegst, erscheint die ganze Welt kühl, doch wenn negative Gedanken sich ausgebreitet haben, dann scheint die ganze Welt wie ein heißer Ofen zu sein. Es zwingt dich nichts und niemand, üble Gedanken zu hegen. Ruiniere dich nicht selbst durch den Glauben an ein Schicksal. Es hat keine eigene Wirklichkeit.

Die Gedanken sind in der Lage die Wirklichkeit zu offenbaren. Getrieben durch die richtigen Gedanken, ist ein Weiser in der Lage, aus höchst prekären Situationen herauszukommen. Die ganze Wirklichkeit ist überall mit ihrer vollen Stärke gegenwärtig, d.h., was auch immer und worüber auch immer intensiv nachgedacht wird, kann erfahren werden.

Die wesentliche Natur aller Objekte sind Gedanken. In Materie zu denken ist falsch. So wie der Schnee in der Hitze zu Wasser schmilzt, so wird auch der Geist durch die Praxis rechter Visionen und durch positive Gedanken subtil. Die wirkliche Handlung ist nur Gedanke. Sie ist mental und nicht körperlich. Die körperliche Handlung ist nur ein äußerer Ausdruck wirklicher Handlungen, was eine Schwingung des geistigen Willens ist. Deine körperlichen Handlungen sind nur die verschiedenen Seiten mentaler Aktivitäten.

Genauso wie die Bäume im Frühjahr mächtig aufbrechen, so nimmt auch deine Stärke, deine Intelligenz und deine Lust im Verhältnis zu deinen positiven Gedanken zu. Die Gedanken weiser Menschen unterscheiden sich völlig von denen normaler Menschen. Je mehr du durch deine Gedanken befreit wirst, desto mehr nimmt die Gleichgültigkeit der Welt gegenüber zu.

Wenn reine Gedanken um dich herum ausgestrahlt werden, wird dich das Gesetz der Ewigkeit unterstützen. Du bist dir deiner Gedanken bewusst. Nur du weißt, was auf dich einströmt. In jedem hat sich die Welt ‚der Erfahrung der Welt‘ erhoben. Du hast einen begrenzten Geist, der das Subjekt verschiedener Arten von Verhaltensweisen und Umständen darstellt.

Einige Gedankensamen

Wahres Wissen ist spirituelles Bewusstsein. Es ist das Gewahrsein der eigenen wirklichen Natur. Wissen bedeutet rechte Wahrnehmung oder korrekte Einschätzung, Weisheit und ein vollkommenes Verstehen von sich selbst und anderen. Rechte Gedanken haben rechte Handlungen und ein rechtes Leben zur Folge.

Die Schönheit ist im Wesentlichen spirituell. Wirkliche Schönheit ruht im eigenen Herzen. Sie ist der eigene Charakter. Schönheit wohnt in Reinheit. Schönheit scheint in Tugenden. Liebe ist ein raffinierter, angeborener Sinn, der mit der ganzen Schöpfung eine Einheit bildet. Liebe heißt Selbstverleugnung und Selbstlosigkeit. Liebe ist die Heiligkeit des Herzens. Liebe ist unbeschränkt, gute Absicht, Dankbarkeit, Mitgefühl und Toleranz. Liebe ist frei von Sinnlichkeit.

Der Körper ist nicht alles. Es gibt etwas, was von allergrößter Wichtigkeit ist, das im Körper wohnt. Dieses ist der Spirit des Menschen. Obwohl er mit dem kosmischen Spirit identisch ist, so ist er durch *Karma* der individuellen Seele individualisiert. Der Körper stirbt; der Spirit lebt. Die Individualität des Spirits existiert so lange wie der Körper; dann ist er gezwungen zu seinem Ursprung zurückzukehren und sich selbst aufzulösen, wenn er nicht, um zu reifen, durch seine verbindenden *Karmas* in eine neue Verkörperung hineingezogen wird.

Alles vergeht. Nichts wird den Menschen begleiten, wenn er stirbt, außer seine *Karmas*. Und doch sollte der Mensch ein Leben lang in Freundschaft, in Liebe und in guter Absicht mit allem leben, niemanden in irgendeiner Weise verletzen, keine weltlichen Reichtümer begehren, freundlich sein und mentale Nachsicht üben, sich in Vergebung und Toleranz üben, losgelöst gegenüber irdischen Objekten sein und sich von egohaften Handlungen anderer distanzieren, wobei er dafür Sorge tragen sollte, keine neuen *Karmas* zu bilden, sondern die bereits vorhandenen abzubauen.

Mit ein wenig Zufriedenheit, Unterscheidungsfähigkeit, Hingabe zu Gott und zu seinem Willen, mit ein wenig Loslösung und ohne jede Erwartung gegenüber irgendjemandem, voller Gebete im Inneren das Diktat des eigenen Gewissens mit unerschütterlichem Vertrauen in die eigenen spirituellen Prinzipien und in die Führung durch die Naturgesetze mit der Hoffnung ertragen, dass das Leben einfacher, wertvoller und glücklicher wird.

Wenn du Schwierigkeiten hast, musst du zunächst auf die Ursache schauen. Das wirkliche Problem liegt darin, dass du die Ursache ignorierst. Wenn die Ursache ausgemerzt wurde, nimmt die Schwierigkeit von allein ab oder sie war rein zufällig. Die Welt ist eine große Schule, wo den Menschen reichhaltige Gelegenheiten geboten werden, um sich selbst zu besseren Individuen zu entwickeln. Niemand wurde vollkommen geboren. Es gibt für jeden viele Möglichkeiten, um sich zu verbessern. Die Versuche und die Schwierigkeiten müssten jeden Einzelnen eher zu besseren Individuen werden lassen als das sie Komplexe erschaffen und den Geist und das Herz einengen. Suche Schutz in großen und ehrenwerten Gedanken und erreiche Vollkommenheit.

Die Gnade des Guru ist immer uneingeschränkt und bedingungslos mit dem Schüler. Es hängt jedoch von der Selbstdisziplin, dem Vertrauen und der Reinheit des Schülers ab, ob der Guru von dieser Gnade Gebrauch macht oder nicht. Der Guru wohnt in den Herzen seiner Schüler. Einige sind sich dessen bewusst, einige nicht. Die lebendige innere Präsenz des Gurus ist der größte Besitz des Schülers.

Kapitel 11 - Die Macht der Gedanken zur Gottverwirklichung

Das Leben – eine Wechselwirkung der Gedanken

Der Gedanke, den du fest hältst, wird sich in deinem Leben offenbaren. Wenn du mutig, fröhlich, mitfühlend, tolerant und freundlich bist, dann werden sich diese Tugenden in deinem körperlichen Leben offenbaren. Die einzige Unreinheit des Geistes ist der Grundgedanke und das Wünschen. Bewache deine guten Gedanken

wie einen Schatz und wie ein aufgeweckter Wachmann. Wenn es keinen Ich-Gedanken gibt, dann existieren auch keine anderen Gedanken.

Das Leben ist ein Wechselspiel der Gedanken. Die Dualität hört auf, wenn der Geist seine Funktion aufgibt. Das Denken ist an die Zeit gebunden. Das ‚Gedanken-Machen‘ muss aufhören. Nur dann wirst du Zeitlosigkeit erreichen. Sei still.

Lass alle Gedankenwellen versinken. In der Stille, wenn der Geist schmilzt, scheint der selbstleuchtende *Atman*, das reine Bewusstsein. Beobachte den Geist. Strebe nach Gelassenheit. Mache dein Herz zu einem angemessenen Heim des Herrn.

Die Gedanken setzen sich in spiritueller Erfahrung fort

Das geschmolzene Gold, das in einen Schmelztiegel gegossen wird, nimmt die Form des Schmelztiegels an. Genauso nimmt der Geist die Form des Objektes an, das er durchdringt. Der Geist nimmt das Muster an, über das er intensiv nachdenkt. Wenn er über eine Apfelsine nachdenkt, nimmt er das Muster einer Apfelsine an. Wenn er über *Krishna* den Herrn nachdenkt, nimmt er die Form von *Krishna* dem Herrn an. Du musst den Geist sorgfältig trainieren, und gewähre ihm zur Integration eine angemessene sattvische Ernährung. Mach dir einen sattvischen Gedanken hintergrund zu Eigen.

Dieselben Gedanken, die der Mensch hegt, während er seiner Pflichten nachgeht, beschäftigen ihn auch im Traum. Wenn du rein und konzentriert bist, kannst du deinen Geist dazu bringen, jede *Bhava* anzunehmen. Wenn du dankbar bist, wird dein ganzes Sein von Dankbarkeit durchtränkt werden. Wenn du friedvoll denkst, wird dein ganzes Sein von Frieden durchdrungen werden.

Die mentale Haltung bestimmt die Natur einer Handlung und trägt ihre Früchte. Du kannst deine Mutter, Schwester oder deine Frau umarmen. Die Handlung ist dieselbe, doch die mentale Haltung ist verschieden. Beobachte immer deine innere Haltung, deine Gedanken und deine Gefühle. Deine Haltung sollte immer sattvisch geprägt sein. Du solltest immer eine göttlich geprägte Haltung einnehmen. Beobachte die *Bhavana* während der Meditation. Du brauchst nicht den Atem zu beobachten.

Die Gedanken, die du in deinem Geist pflegst, und die Vorstellungen, die du tagsüber, während du deinen Pflichten nachgehst, entwickelst, werden dir helfen, zu dem zu werden was du bist oder was du sein möchtest. Wenn du ständig an *Krishna* den Herrn denkst, wirst du mit ihm eins werden. Du wirst für immer in ihm wohnen.

Denke an Gott

Dein Geist muss frei von allen weltlichen Gedanken sein. Er muss mit den Gedanken an Gott und von nichts Anderem erfüllt sein. Lass deinen Geist von guten, göttlichen, erhabenen und hehren Gedanken erfüllt sein, so-

dass er keinen Raum mehr für üble Gedanken hat. Sprich nichts Unnötiges. Lass keine unnötigen oder eingebildete Gedanken zu.

Göttliche Gedanken zur Befreiung von Krankheiten

Die beste Medizin oder das beste Allheilmittel gegen Krankheiten und zur Gesunderhaltung sind göttliche Gedanken. Die Schwingungen, die durch göttliche Gedanken, *Kirtan*, *Japa* und regelmäßige Meditation ausgelöst werden, elektrisieren, verjüngen, beleben und reichern die Zellen, das Gewebe und die Nerven mit Energien an. Ein anderes billiges und sehr hilfreiches Mittel heißt: Sei immer voller Freude und Fröhlichkeit. Studiere täglich bedeutungsvoll ein oder zwei Kapitel der *Gita*. Sei in dieser Hinsicht geistig immer aktiv, denn dieses ist der beste Schutz gegen weltliche Gedanken.

Erfülle den Geist mit *Sattva* und erfreue dich bester Gesundheit und des Friedens. Suche die Gesellschaft der Weisen, kultiviere Vertrauen, Gelassenheit, Aufrichtigkeit, Mut, Dankbarkeit, Hingabe, Liebe, Fröhlichkeit, göttliche Gedanken und göttliche Tugenden. Erlaube deinem Geist, sich in die spirituelle Richtung und in göttliche Bahnen zu bewegen, dann wird dein Geist friedvoll werden und harmonische Schwingungen erzeugen. Du wirst dich exzellenter Gesundheit erfreuen und keine körperlichen Beschwerden haben.

Gedankenkultur durch Wissen und Hingabe

Setze dich an einen einsamen Ort und beobachte deine Gedanken sorgfältig. Erlaube dem Geist für einige Zeit gedankenversunken wie ein Affe hin und her zu springen. Nach einer gewissen Zeit wird er herunterkommen. Er wird still. Sei ein Zeuge der verschiedenen Gedanken in der Zirkusmanege. Werde zum Beobachter des mentalen Filmtheaters.

Identifiziere dich nicht mit den Gedanken. Nimm eine unbeteiligte Haltung ein. Alle Gedanken werden einer nach dem anderen versiegen. Du kannst einen Gedanken nach dem anderen töten, so wie ein Soldat auf dem Schlachtfeld seine Feinde einen nach dem anderen tötet.

Wiederhole im Geiste: „OM, ich bin *Sakshi*. Wer bin ich? Ich bin gedankenloser *Atman*. Ich habe nichts mit diesen falschen mentalen Bildern und Gedanken zu tun. Lass sie weiterziehen. Ich habe nichts mit ihnen zu tun.“ Alle Gedanken werden sterben. Der Geist wird erlöschen, wie eine Öllampe ohne Öl.

Richte deinen Geist auf das Bildnis von *Hari*, *Shiva*, *Krishna* den Herrn oder auf deinen Guru, auf einen Heiligen wie *Buddha* oder *Jesus Christus*. Rufe immer und immer wieder diese mentale Vorstellung oder dieses Bildnis an. Alle Gedanken werden sterben. Dieses ist eine andere Methode, die Methode des *Bhaktas*.

Gedanken und die Yogapraxis der mentalen Stille

Sitze friedvoll; unterscheide; trenne dich von Gedanken und dem Geist, der das denkende Prinzip oder die Denkfabrik ist. Identifiziere dich mit dem innersten Selbst und verhalte dich wie ein stiller Zeuge. Alle Gedanken werden schrittweise von allein verlöschen. Du wirst mit dem absoluten Selbst oder *Para Brahman* eins.

Fahre mit der Praxis der mentalen Stille fort. Es erfordert zweifellos ein direktes Bemühen, den Geist zu vernichten.

Du solltest zunächst die *Vasanas* vernichten. Nur dann wirst du in der Lage sein, diese *Sadhana* der mentalen Stille leidenschaftlich auszuführen. Ohne *Vasana-Kshaya* wird keine mentale Stille oder Vernichtung des Geistes möglich sein.

Wie man Freunde durch die Yogapraxis gewinnt

„Wie man Freunde gewinnt und Menschen beeinflusst“, dieses Prinzip von *Dale Carnegie* ist ein Auszug der früheren indischen Ausgabe über die psychische spirituelle Wissenschaft. Praktiziere Yoga, und die ganze Welt wird dir dienen. Du wirst unbewusst alle Lebewesen beeinflussen; selbst die Götter werden dir zu Füßen liegen. Selbst bei den wilden Tieren und verdammten Bestien wirst du Freunde gewinnen. Diene allen; liebe alle. Öffne deine inneren Kräfte durch *Raja-Yoga-Praxis*, durch die Kontrolle und die Eroberung der Gedankenkraft.

Durch die Yogapraxis kannst du die ganze Menschheit und alle Lebewesen zu Mitgliedern deiner eigenen Familie machen. Durch die Yogapraxis kannst du die Schwierigkeiten und deine Schwächen überwinden. Durch die Yogapraxis kann Schmerz in Glückseligkeit, Tod in Unsterblichkeit, Sorge in Freude, Fehler in Erfolg und Krankheit in vollkommene Gesundheit verwandelt werden. Darum praktiziere Yoga fleißig.

Der yogische Zustand der Gedankenlosigkeit

Normalerweise findet man bei Yogaschülern keinen wirklich spirituellen Wachzustand. Es entsteht nur etwas ‚Fremdartiges‘, wenn man psychische oder yogische Kräfte bekommt. Diese Schüler sind solange noch weit von Gott entfernt, wie sie versteckte Wünsche oder Siddhis bewahren. Beobachte die ethischen Regeln mit aller Strenge.

Verwandle zuerst die weltliche Natur. Wenn du vollkommen wunschlos bist, absolut gedankenlos, absolut *vrittilos*, wenn die mentalen *Vrittis* vollkommen zerstört wurden, wird *Kundalini* von allein und ohne Mühe durch die Macht der Reinheit aufsteigen. Ziehe den unseligen Geist zurück. Du wirst die Hilfen und die Antworten von innen her bekommen.

Der Yogi, der die ‚Macht der Gedanken‘ entwickelt hat

Der Yogi, der die Macht der Gedanken entwickelt hat, ist eine anziehende und scharmante Persönlichkeit. Die Menschen, die mit ihm in Berührung kommen, sind durch seine liebevolle Stimme, durch seine machtvolle Sprechweise, durch seine strahlenden Augen, leuchtende Gesichtsfarbe, durch seinen gesunden Körper, durch sein gutes Benehmen, durch guten Tugenden und durch seine göttliche Natur beeindruckt. Die Menschen gewinnen durch ihn an Freude, Frieden und Stärke. Sie werden durch seine Sprechweise inspiriert und fühlen sich nur durch den Kontakt mit ihm erhoben.

Gedanken bewegen. Gedanken sind eine große Macht. Ein Yogi oder Heiliger kann mit seinen machtvollen Gedanken die ganze Welt reinigen, auch wenn er in seiner steinernen Höhle in den Himalajas bleibt. Es ist nicht nötig, dass er in Erscheinung tritt, Lehrreden hält und die Menschen unterweist. *Sattva* ist eine intensive Aktivität. Das Rad, das sich sehr schnell dreht, scheint zur Ruhe gekommen zu sein. So ist *Sattva*. So ist eine *sattvische* Persönlichkeit.

Die Gedanken entwickeln sich zu unendlicher Macht

Das Leben ist ein Reise von der Unreinheit zur Reinheit, vom Hass zu kosmischer Liebe, vom Tod zu Unsterblichkeit, von der Unvollkommenheit zur Vollkommenheit, von der Sklaverei zur Freiheit, von der Vielheit zur Einheit, von der Unwissenheit zur ewigen Weisheit, vom Schmerz zur ewigen Glückseligkeit, von der Schwäche zur unendlichen Stärke. Lass jeden Gedanken dich näher zum Herrn bringen, jeden Gedanken in deiner Evolution weiterbringen.

Kapitel 12 - Die Macht der Gedanken zur Entwicklung einer neuen Zivilisation

Reine Gedanken – ihre Auswirkung auf die Welt

Die westlichen Psychologen und Okkultisten legen größten Wert auf die Reinheit der Gedanken. Die Gedankenkultur ist eine exakte Wissenschaft. Man sollte rechtes (aufrichtiges) Denken kultivieren und sollte alle eitlen, wertlosen weltlichen Gedanken unterbinden. Wer sich mit üblen Gedanken beschäftigt, bereitet sich und anderen in der Welt großen Kummer. Er beschmutzt die Gedankenwelt. Seine üblen Gedanken betreten die Denkgorgane anderer, die weit entfernt von ihm leben, denn die Gedanken können sich in Lichtgeschwindigkeit über weite Entfernungen hinweg ausbreiten.

Üble Gedanken sind eine unmittelbare Ursache für alle möglichen Krankheiten. Alle Krankheiten haben zunächst ihren Ursprung in unreinen Gedanken. Derjenige, der sich mit guten, erhabenen und göttlichen Gedanken befasst, tut für sich selbst und auch für andere in der Welt Gutes. Er kann seinen Freunden, die weit entfernt wohnen, Freude und Hoffnung senden, Trost spenden und Frieden bringen.

Die Macht der Gedanken zum Wohle der Welt

Karma bedeutet Handlung und auch das Gesetz von Ursache und Wirkung. Alle ‚Königreiche‘ unterhalb des menschlichen Reiches sind ‚geistlos‘. Darum können diese keine Gedanken bilden. Sie haben weiterhin auch keine Vorstellungen von richtig und falsch, was getan und nicht getan werden muss. Und darum können sie kein *Karma* erzeugen.

Gedanken sind etwas Festes, fester als ein Stückchen Zucker. Sie verfügen über eine große Macht oder Kraft. Setze diese Macht der Gedanken sehr sorgfältig ein. Sie kann dir sehr nützlich und auf verschiedene Art und Weise dienlich sein. Doch missbrauche diese Kraft nicht willkürlich. Wenn du diese Macht missbrauchst,

wirst du einen schnellen Niedergang oder eine schlimme Reaktion erleben. Benutze sie nur, um anderen zu helfen.

Die Macht der Gedanken, um Mut und Liebe zu kultivieren

Zerstöre die Gedanken der Furcht, der Selbstsucht, des Hasses, der Lust und andere morbide negative Gedanken rücksichtslos. Diese üblen Gedanken indizieren Schwäche, Krankheit, Disharmonie, Depression und Verzweiflung.

Kultiviere positive Gedanken, wie Dankbarkeit, Mut, Liebe und Reinheit. Die negativen Gedanken vergehen von allein. Probiere dieses und fühle deine Stärke. Reine Gedanken erzeugen in dir ein neues erhabenes Lebensgefühl. Erhabene göttliche Gedanken haben eine außerordentliche Wirkung auf deinen Geist, denn sie vertreiben die üblen Gedanken und verändern die mentale Substanz. Der Geist wird durch göttliche Gedanken vollkommen zum Licht hin verändert.

Die Macht der Gedanken für ein ideales Leben

Befasse dich mit erhabensten Gedanken. Dann wird dein Charakter erhaben. Dein Leben wird ehrenwert und ideal. Doch die verschiedenen Menschen haben einen unterschiedlichen Geisteshintergrund. Die Menschen unterscheiden sich in ihren Möglichkeiten, mental und intellektuell, in körperlicher und mentaler Hinsicht bei der Durchführung irgendwelcher Handlungen. Darum sollte sich jeder ein Vorbild nehmen, das seinem Temperament und seinen Möglichkeiten entspricht und es mit größtmöglichem Enthusiasmus verwirklichen.

Kein Vorbild eines Menschen entspricht dem Vorbild eines Anderen. Wenn sich jemand etwas zum Vorbild nimmt, das er nicht verwirklichen kann, so wird er enttäuscht. Er wird sein Bemühen aufgeben und *tamasisch* werden. Du solltest dein eigenes Vorbild haben. Du wirst dieses früher oder später mit schwankenden Schritten verwirklichen. Dieses macht nichts. Jeder sollte sein Bestes geben, um nach seinem Vorbild zu leben. Du musst deine ganze Energie, Nervenkraft und deinen Willen einsetzen, um das Ideal (Vorbild) zu verwirklichen.

Du kannst dir dein eigenes Ideal nach deinen Vorstellungen ausmalen. Wenn du dazu nicht in der Lage bist, sprich deinen Guru an, der dann für dich nach deinen Möglichkeiten und Fähigkeiten die Auswahl für dich trifft. Man sollte niemanden, der ein scheinbar niederes Ideal hat, mit Missachtung strafen. Möglicherweise ist er eine „Babyseele“, die sich gerade jetzt auf ihrem moralischen oder spirituellen Pfad zu entwickeln beginnt. Es ist deine Pflicht, ihm auf alle erdenkliche Weise in seiner Verwirklichung zu helfen. Du solltest ihn in seinem Bemühen für das höchste Ideal Mut machen.

Es ist höchst beklagenswert, dass die meisten Menschen überhaupt kein Ideal haben. Selbst gebildete Menschen hegen keine Ideale. Sie führen ein zielloses Leben, und darum werden sie wie ein Strohalm hin und her getrieben. Sie machen im Leben keine Fortschritte. Ist das nicht eine hoffnungs-

lose Situation? Sie sind wirklich bedauernswert. Es ist außerordentlich schwierig, als Mensch geboren zu werden, und doch erkennen die Menschen nicht, wie wichtig es ist ein Ideal zu haben, ihr Leben danach einzurichten und danach zu streben.

Die Idee zu essen, zu trinken und verheiratet zu sein, wird nur von einem Genußmenschen, Vielfraß und von reichen Menschen angenommen. Diese Gedankenschule hat viele Nachahmer und deren Zahl steigt ständig an. Dieses ist das Ideal der Dämonen. Dieses Ideal führt die Menschen auf die dunkle Seite des Lebens, in Elend und Sorgen.

Gesegnet sind die Menschen, die ihre Gedanken erheben, einem Ideal nachstreben und sich bemühen, nach ihrem eigenen Ideal zu leben, denn so werden sie bald Gottes-Bewusstsein erreichen.

Gedankenenergie zum Dienen und zum spirituellen Fortschritt

Genauso wie Energie in leerem Gerede vertan wird, so wird Energie auch in nutzlosen Gedanken verschwendet. Darum solltest du keine Energie in irgendwelche Gedanken verschwenden. Verschwende keinen Jota von Energie in nutzlose Gedanken.

Bewahre die ganze mentale Energie. Setze sie zu höheren spirituellen Zwecken, zur göttlichen Kontemplation, zu *Brahma-Chintana* und *Brahma-Vichara* ein. Bewahre die Gedankenenergie und benutze sie zur Meditation und dem Dienst an die Menschheit. Vertreibe aus deinem Geist alle unnötigen nutzlosen und widerlichen Gedanken. Nutzlose Gedanken behindern dein spirituelles Wachstum; widerliche Gedanken sind wie Stolpersteine auf dem Weg zu spirituellem Fortschritt.

Du wendest dich von Gott ab, wenn du dich mit nutzlosen Gedanken beschäftigst. Ersetze sie durch die Gedanken Gottes. Befasse dich nur mit Gedanken, die nützlich sind. Nützliche Gedanken sind die Stützen zu spirituellem Wachstum und Größe. Erlaube dem Geist nicht, sich in seinen alten gewohnten Pfaden zu bewegen. Sei auf der Hut.

Hilf der Welt durch gute Gedanken

Mögen zieht Mögen an. Wenn du dich mit einem üblen Gedanken befasst, dann zieht dieser üble Gedanke alle möglichen üblen Gedanken anderer Leute nach sich. Und du leitest diese üblen Gedanken auch an andere weiter.

Die Gedanken sind in Bewegung. Die Gedanken sind eine lebendige dynamische Kraft. Ein Gedanke ist eine Sache. Wenn du deinem Geist gestattest, sich mit einem erhabenen Gedanken zu befassen, wird dieser Gedanke andere erhabene Gedanken nach sich ziehen. Du reichst diese guten Gedanken an andere Menschen weiter.

Die Macht der Gedanken und die Bedingungen für eine neue Zivilisation

Gedanken machen Menschen. Menschen machen Zivilisationen. Hinter jedem Ereignis im Leben und hinter jeder Geschichte der Welt stehen machtvolle Gedanken. Hinter allen Entdeckungen und Erfindungen, hinter allen Religionen und Philo-

sophien, hinter allen lebensrettenden und lebenszerstörenden Ereignissen befinden sich Gedanken.

Gedanken werden in Wörtern ausdrückt und in Taten ausgeführt. Das Wort ist die Dienerin des Gedankens, und die Tat ist das Ergebnis. Daher kommt der Ausspruch: „So wie du denkst, so wirst du.“

Wie kann man eine neue Zivilisation bauen? – Indem man eine neue Gedankenkraft erzeugt.

Wie kann man eine Zivilisation bauen, die den Frieden der Menschheit, den Wohlstand der Gesellschaft, die Erlösung des Einzelnen Gewähr leistet? - Indem man eine Gedankenkraft erzeugt, die im Menschen immer Frieden hervorruft, die in seinem Herzen die göttlichen Tugenden des Mitgefühls, den Dienst am Nächsten, die Liebe zu Gott und den Wunsch zur Selbstverwirklichung einflößt.

Wenn nur ein Hauch der Werte und der Zeit, die mit der sinnlosen Beschäftigung von zerstörerischen Aktivitäten verbracht wird, auf die Erschaffung eines göttlichen Gedanken gerichtet würde, dann würde sofort eine neue Zivilisation erschaffen werden. Die Atom- und die Wasserstoffbomben und eine Menge anderer miserabler Absichten treiben die Menschheit unausweichlich in ein Desaster.

Sie verschwenden deine Werte; sie zerstören deine Nachbarn; sie vergiften die Atmosphäre der ganzen Welt, erzeugen Furcht, Hass und Misstrauen in deinem Herzen; der Geist gerät aus dem Gleichgewicht und der Körper wird anfällig für Krankheiten. Stoppe diesen Trend.

Fördere die Forschung in Spiritualität, Religion, in alle guten Dinge des Lebens. Unterstütze die Philosophen und Heiligen, die wirklichen Wohltäter der Menschheit. Ermutige sie in ihren Studien der Religionen, in der Erforschung alter spiritueller Literatur und der Darstellung einer großen Gedankenkraft für das Gute. Verbanne die Literatur, die die Gedanken der jungen Menschen vergiften. Überflute den Geist der jungen Menschen mit gesunden Gedanken, Ideen und Idealen.

Derjenige, der sich zum Mord bekennt, der dir dein Portmonee stiehlt, der dich betrügt, - der wird durch die Gesetze bestraft. Doch diese Kriminalität ist unbedeutend im Vergleich zu derjenigen, die durch schlechte Intellektuelle verursacht wird, die den jungen Menschen schlimme Ideale einflößen. Dieses sind die Autoren vieler Morde, die auf Erden begangen werden; sie stehlen die größten Werte, d.h. Weisheit; sie betrügen, indem sie Gift als süßes Elixier darbieten. Die Gesetze der neuen Zivilisation werden sehr hart mit solchen Subjekten ins Gericht gehen.

Die neue Zivilisation wird all jenen Mut machen, die sich mit Philosophie, Religion und spirituellen Gedanken befassen möchten. Sie wird das Studium in den Schulen und Colleges zur Pflicht machen. Es werden den Studierenden Stipendien zuerkannt werden. Es werden Preise und Titel an jene vergeben werden, die Forschungen in Religion und Philosophie durchführen.

Dem tiefsten Wunsch, - dem Drang nach Spiritualität, – werden alle Möglichkeiten zur Verwirklichung eingeräumt.

Die Früchte der Neuen Zivilisation sind es wert, dass alle sich daran beteiligen. In der Neuen Zivilisation möchte jeder ein rechtschaffenes Leben führen, jeder wird daran interessiert sein, seinem Nächsten zu dienen und alles mit ihm zu teilen; alle werden alle lieben und erkennen, dass das eigene Selbst in allen lebt; jeder wird jeden - zum Wohle aller - verehren.

Was für eine wundervolle Gesellschaft wäre dies, wo die Menschen all ihren Besitz miteinander teilen und allen dienen würden. Was für einen Sinn hätten in einer solchen Gesellschaft die Steuern und Abgaben, wo jeder für jeden arbeitet? Wo gäbe es noch eine Notwendigkeit für die Polizei oder eine Armee, wenn die Menschen sich nur mit den Tugenden befassen würden?

Dieses wäre der Idealzustand. Strebt alle danach, um diese Gedankenkraft zu erzeugen.

Möge Gott euch alle segnen!