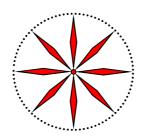
RAJA-YOGA-MEDITATION



ZUSAMMENFASSUNG AUS SPIRITUELLER, WISSENSCHAFTLICHER UND RELIGIÖSER SICHT

SPIRIT HEISST GEIST SPIRIT-UALITÄT MEINT DAHER VERGEISTIGUNG

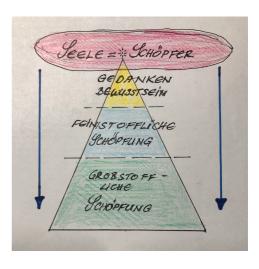
Vergeistigung ist die Essenz dieser Lehre. Übertragen auf uns Menschen bedeutet dies: Ich bin NICHT der Körper, ich bin ein geistiges Wesen, das sich eines Körpers als Instrument bedient, um kommunizieren zu können. Umgangssprachlich wird üblicherweise gesagt: "Ich bin der Körper und habe eine Seele



(Bewusstsein, Geist)" statt umgekehrt: "Ich bin die Seele und habe einen Körper."

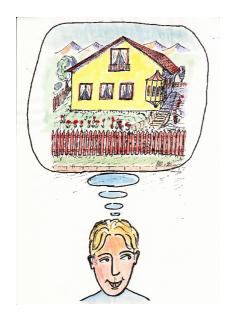
Wenn Ursache (Seele) und Wirkung (Handlungen durch den Körper) vertauscht werden, führt das letztendlich zum Energieabstieg. Als Metapher eignet sich der Vergleich mit dem Fahrer und dem Auto. Wenn der Fahrer meint, er sei das Auto, kann das nicht gut gehen.

Die Reihenfolge sollte also stimmen: Die Seele ist mit ihrem Bewusstsein und den Gedanken die Schöpferin. Daraus folgt die feinstoffliche Schöpfung. Beim menschlichen Körper entspricht sie den feinstofflichen Energiefeldern. Diese "versorgen" energetisch den grobstofflichen Körper. Die Feinstofflichkeit wird wohl in der fernöstlichen, aber kaum in der westlichen Medizin beachtet. Letztere setzt in erster Linie bei der untersten grobstofflichen Ebene an.



Das **Ursache-Wirkungsprizip** wird nochmals mit Bildern aus dem praktischen Leben veranschaulicht:

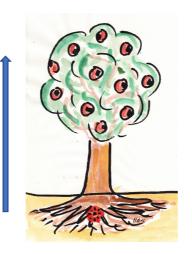
DIE SEELE / DAS BEWUSSTSEIN SCHÖPFT – DIE MATERIE WIRD GESCHÖPFT





Wenn also der Gedanke "Ich baue ein Haus" kraftvoll genug ist, wird letztendlich das Haus nach allen Zwischenschritten bezugsfertig sein. Das ist Schöpfung.

Genauso gilt das URSACHE-WIRKUNGS-PRINZIP IN DER NATUR, hier am Beispiel eines Baumes. Wie der Same – so die Früchte.



FRÜCHTE - WIRKUNG

HANDLUNGEN

GEDANKEN SIND DIE SAMEN - URSACHE

ERSTER ANSATZPUNKT ZUR TRANSFORMATION SIND DIE GEDANKEN. Die Zeichnung unten links zeigt ein überlastetes Bewusstsein. Es wird in der Regel nicht zu wenig, sondern zu viel gedacht. Das allermeiste davon sind unnütze und negative Gedanken. Sie kosten viel Kraft. Raja Yoga Meditation führt zu essenz- und kraftvollen Gedanken – und zur Stille.







Deutsche Begriffe für diesen Vorgang sind bspw.:

SICH SAMMELN – verstreute Energien (Gedanken) werden eingesammelt und auf den Punkt gebracht. Man stelle sich vor, wieviel Energien man mehr oder weniger nutzlos in vielen Ecken verstreut hat.

INNE-HALTEN: Unser Blick bzw. unser Bewusstsein richtet sich vorwiegend nach außen. Mein Glück befindet sich aber innen. Auch wenn ich Schönes außen erfahre, so ist und bleibt es doch meine innere Schönheit, die INNEN zur RESONANZ kommt. Dieser Satz soll verstanden werden: Wenn ich Schönheit, Glück usw. im Außen suche, so bleibe ich vom Außen abhängig. Enttäuschungen sind vorprogrammiert. Wenn ich den Umweg über das Außen meide und mich direkt auf meine innere Schönheit, mein inneres Glück durch Meditation fokussiere, so setze ich damit gleich – ohne Umweg über das Äußere – an meiner inneren Quelle an. Das führt zur Selbstsouveränität. Das hindert mich nicht daran, mein Glück mit anderen zu teilen. Im Gegenteil: Mit dem Schenken bleibe ich selbst-souverän, unabhängig und erwartungsfrei.

KON-ZEN-TRATION ist dafür erforderlich. Der Begriff heißt im übertragenen Sinn MIT (KON) DEM ZENTRUM (ZEN) DES KREISES (TRATION) sein. Darin liegt die FÜLLE, nach der wir so sehr im Außen gesucht haben. Und wenn wir die innere Fülle selbstgesteuert wiedergewinnen, dann gewinnen wir automatisch auch die physische äußere Fülle. Das ist ein spirituelles Gesetz (Wie innen – so außen).

Die **INNERE FÜLLE** erfahre ich in erster Linie über die **INNERE STILLE.** Die anscheinend verlorenen inneren Schätze liegen zum Teil tief im Unterbewusstsein.



Ein Vergleich: Ein stürmischer See (ein stürmisches Bewusstsein) erlaubt keinen Tiefblick. Wenn der See (der Geist) ganz still ruht, kann ich in seine Tiefe schauen und verborgene Schätze entdecken.

Diese Erfahrung habe ich ganz praktisch als Heilpädagoge mit meinen Schülern erfahren. Bei täglichen

Stilleübungen in Verbindung mit dem "Seelenblick" (die Augen sind die Fenster der Seele) konnte ich nach und nach verschüttete Seelenqualitäten der Schüler erfühlen. Schließlich machten die Schüler ähnliche Qualitätserfahrungen wie ich selber, wodurch ihr Selbstbewusstsein, ihre Persönlichkeitsstabilisierung sowie ihre Leistungsfähigkeit erheblich gewachsen sind (siehe hierzu den Artikel "Spiritualität in praktischer Anwendung").

Die erwähnten Erfahrungen folgten dem wichtigen Prinzip "DIE ENERGIE FOLGT DER AUFMERKSAMKEIT". Betrachte ich Positives, wächst das Positive, betrachte ich Negatives, so wächst das Negative. Auch wenn versteckte positive Qualitäten der Schüler vorerst von mir auch nur erahnt werden konnten, so führte die

Beachtung des genannten Energiegesetzes zu deren Erscheinen an der Oberfläche. Und wenn sie positiv verstärkt worden waren, kamen sie in die praktische Lebendigkeit in der Gestalt von Harmonie sowie freudvollem und erfolgreichem Lernen.

Nun zu Kernstücken der Raja Yoga-Meditation als Hilfsmittel der Transformation.

MEDITATION



Meditation ist die mehr oder weniger bewusste INNENSCHAU, so wie ich sie mit den Schülern ohne besondere Erklärungen erfolgreich betrieben habe. Das Wort "Meditation" selbst verweist auf die ursprüngliche Bedeutung: "Medi" heißt die eigene Mitte und "Tation" verweist auf Rotation, somit auf den Kreis bzw. Bewusstseinskries. Meditation bedeutet da-

her die Mitte des Bewusstseinskreises zu finden. Dort sind – wenn auch nicht ohne weiteres zugänglich – die ursprünglichen Seelenqualitäten immer noch vorhanden, wenn auch mit Negativem vermischt. Sie gilt es zu heben, zu klären und im Leben verfügbar zu machen. Dazu gehören innere Reinheit, innerer Frieden, Freude, Liebe, Kraft usw.

YOGA

Die Innenschau ist allerdings nur die eine Hälfte der Methode. Die zweite Hälfte besteht im YOGA. Yoga hat hier nichts mit Hatha-Yoga, also mit körperlichen Übungen, zu tun. Es ist ein geistiger Yoga und meint die geistig-emotionale Verbindung mit Gott, der Höchsten Seele, rechts durch den Stern symbolisiert.



GOTT, die Höchste Seele, ist ewig im vollkommen klaren Bewusstsein, und zwar weil er nie im Schauspiel hier auf der Erdenbühne involviert ist. Er bleibt immer außen vor. Daher verliert er nie seine Energie, sein Schöpfungswissen und seine Göttlichen Qualitäten. Wir menschlichen Seelen können uns nicht am eigenen Schopf aus dem leidvollen Sumpf herausziehen. Daher tritt Gott, wenn wir am tiefsten Punkt angelangt sind, als alles entscheidende Hilfe in Aktion. Er bringt uns mit viel Geduld das erforderliche Transformationswissen bei. Darüber hi-

naus gibt er uns die erforderliche Kraft, damit wir uns hilfreiche Konzepte aneignen und von falschen Konzepten befreien können. Es ist ein Reinigungsprozess hin zu einem klaren göttlichen Bewusstsein, das frei von jeglicher Störung ist. Das gereinigte Bewusstsein ist die Voraussetzung für die Neuschöpfung der ganzen Erde. Die Selbstverwandlung ist schließlich die Voraussetzung für die Weltverwandlung. Das wird in meinem Aufsatz auf diesem Kanal und in meinem YouTube-Vortrag "Die Schöpfung in Verbindung mit dem Quantenfeld" ausführlicher erklärt. Aber hier vorweg doch schon ein paar Gedanken dazu:

RAJA YOGA MEDITATION UND ASPEKTE DER WISSENSCHAFT

DER ZUSTAND DER WELT IST AUSDRUCK DES GESAMTMENSCHLICHEN BE-WUSSTSEINS – und das Bewusstsein aller besteht aus dem Bewusstsein der einzelnen. Ohne Gott wäre die Reinigung des menschlichen Bewusstseins nicht möglich. Es geht um die Frage der globalen geistigen Energie. Kurz angedeutet: Wenn die global kraftvollsten Seelen ihren Höchststand an Reinheit erlangt haben, dann ordnet sich dieser Reinheit alles andere und somit auch die physische Welt unter, auch sie wird dann gereinigt. Verloren geht dabei keine Seele. Mehr dazu an anderer Stelle, zum Beispiel im schon erwähnten Aufsatz "Die Schöpfung in Verbindung mit dem Quantenfeld".

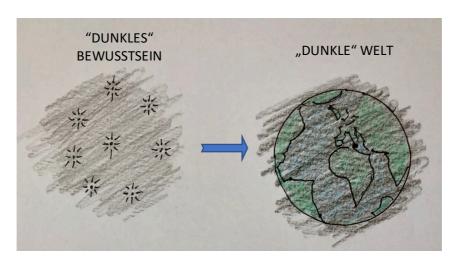


Gott greift im Sinne von "Hokuspokus" nie direkt in die physische Schöpfung ein, denn damit geriete er in Abhängigkeit zur Materie. Durch die Losgelöstheit bleibt er außen vor und damit absolut souverän.

GOTT ERNEUERT VIELMEHR DAS MENSCHLICHE BEWUSSTSEIN UND DAS ERNEUERTE MENSCHLICHE BEWUSSTSEIN ERNEUERT DIE WELT. Das veranschau-

lichen die folgenden Zeichnungen.





DIE ÜBERTRAGUNG DER SCHÖPFUNGSENERGIE VOM BEWUSSTSEIN AUF DIE PHYSISCHE EBENE GESCHIEHT ÜBER DAS QUANTENFELD, VON MIR AUCH "DAS GÖTTLICHE ENERGIEFELD" GENANNT.

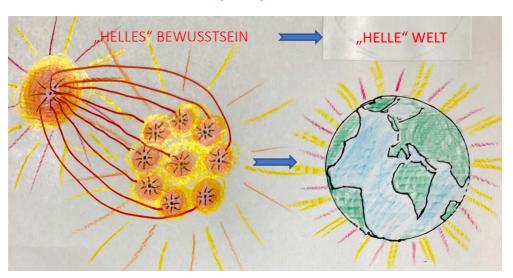
DER INHALT DIESES SATZES IST KEIN ESOTERISCHER HOKUSPOKUS, SONDERN SEIT DER ENTDECKUNG DER QUANTENPHYSIK BEKANNT.

NEBENBEMERKUNG:

DAS "GÖTTLICHE ENERGIEFELD" DURCHDRINGT DEN GESAMTEN KOSMOS, AUCH DIE MATERIE. DAS ENERGIEFELD WIRD OFT MIT DER INDIVIDUELLEN PERSÖNLICHKEIT "GOTT" VERWECHSELT.

DAHER KOMMT DAS KONZEPT, DASS GOTT "ÜBERALL" SEI. DES SCHREINERS ENERGIE HAT SICH IM SCHRANK MANIFESTIERT. DAS HEISST JEDOCH NICHT, DASS DER SCHREINER IM SCHRANK STECKT.

DAS MENSCHLICHE BEWUSSTSEIN IST DAS BINDEGLIED ZWISCHEN HÖCHSTEM BEWUSSTSEIN (GOTT) UND DER MATERIELLEN WELT



RAJA-YOGA-MEDITATION IM KONTEXT DER RELIGIONEN

Die Methode vereint durch die MEDITATION einerseits die buddhistische INNENSCHAU und andererseits durch den Aspekt des YOGA die VEBINDUNG der monotheistischen Religionen MIT GOTT. Bei der Raja-Yoga-Meditation geht es daher nicht um ein Entweder – Oder sondern um ein Sowohl – als auch. Die Methode vereint demnach die Grundkonzepte der Weltreligionen, nämlich die Innenschau einerseits und die Hinwendung zu Gott andererseits.

EIN WEITERER RELIGIÖSER ASPEKT:

OBWOHL GOTT IN DER NEUSCHÖPFUNG DIE ZENTRALE ROLLE SPIELT, HANDELT ES SICH BEI DER RAJA YOGA MEDITATION NICHT UM EINE RELIGION IM ÜBLICHEN ANBETUNGS-SINN, WOHL ABER IM SINNE DER URSPRÜNGLICHEN WORTBEDEUTUNG VON

RE-LIGIO = RÜCK-VERBINDUNG,

nämlich a) die Rückverbindung mit dem ursprünglich reinen Seelen-Kern und b) mit Hilfe der göttlichen Rückverbindung (YOGA).